Pour vous faciliter la vie.

Les personnes handicapées vous conseillent

Santé et Bien-être social Canada
Health and Welfare Canada

Canada

85-1853/

POUR VOUS FACILITER LA VIE

Les personnes handicapées vous conseillent

Compilé par Margaret Harvey
à partir de suggestions faites par les membres des
West End Achievers
Ottawa Handicapped Association
Ottawa (Ontario)

Publication autorisée par le
Ministre de la Santé nationale et du Bien-être social 1984

Also available in English under the title

"HELP YOURSELF! Hints for Handicapped Living"

La publication de cet ouvrage a été rendue possible
grâce à l'appui de

l'Unité des personnes handicapées
Direction générale des programmes de service social
Santé et Bien-être social Canada
Immeuble Brooke-Claxton, 6e étage
Parc Tunney
Ottawa (Ontario)
K1A 1B5

© Ministre des Approvisionnements et Services Canada 1984

N° de cat. H 21-95/1984F

ISBN 0-662-92808-3

TABLE DES MATIÈRES

		Page
	PRÉFACE	v
	REMERCIEMENTS	vi
	INTRODUCTION	vii
CHAPITRE		
I	SOINS PERSONNELS	1
	Vêtements pour les femmes.	2
	Vêtements pour les hommes	5
	Aides à l'habillage.	7
	Aides à l'alimentation	12
	Dans la salle de bain.	18
II	DANS LA CUISINE	32
	Armoires, espaces de rangement et aire de travail.	35
	Appareils et ustensiles utiles	42
III	TECHNIQUES DE CUISINE.	50
	Pour faciliter votre travail	52
	Conseils pour la pâtisserie	55
	Préparation des légumes et des fruits	59
	Tables roulantes et service	64
IV	COMMENT SE FACILITER LA VIE	67
	Des poches, des poches et encore des poches	68
	Dans la chambre à coucher	71
	Dans la buanderie	76
	Entretien ménager	78
	Divers	80
V	LIRE, ÉCRIRE ET TÉLÉPHONER	83
VI	SÉCURITÉ	89
VII	DANS LA VOITURE	94
VIII	ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES	100
	APPENDICE A	
	Liste des fournisseurs	113

Apprenez à vous prévaloir

de ce que la vie vous apporte

et à donner selon vos moyens.

PRÉFACE

Cet ouvrage a été compilé à partir des très nombreuses idées et suggestions qui nous ont été offertes par des personnes handicapées, afin d'illustrer comment elles ont appris à adapter leur environnement, à inventer et à improviser ainsi qu'à se faciliter la vie en imaginant de nouvelles façons de s'acquitter de leurs tâches quotidiennes. "Surtout, pas de panique !" nous dit une maîtresse de maison qui s'acquitte avec succès de sa tâche, en dépit de son handicap, "ce serait ridicule de mourir de frustration au lieu de succomber à la maladie pour laquelle vos médecins vous soignent".

Nous espérons que toutes les personnes handicapées qui liront cet ouvrage y trouveront au moins une suggestion propre à être adaptée à leur situation. Nous voulons surtout atteindre les personnes nouvellement handicapées, afin de les aider à surmonter le sentiment d'impuissance provoqué par leur nouvelle situation.

REMERCIEMENTS

Cet ouvrage n'aurait pu voir le jour sans la généreuse collaboration de nombreux bénévoles. Nous désirons cependant mentionner et remercier particulièrement les personnes handicapées qui ont rédigé les introductions des différents chapitres, soit Margaret Harvey qui a compilé le matériel et rédigé et illustré le texte, Bill Harle, Mary Robertson, Pat Henry et Myrtle Tenhaaf qui l'ont édité et révisé, ainsi que toutes les personnes qui ont participé à l'élaboration des diagrammes et enfin, Joan McLeod, présidente de l'Ottawa Handicapped Association, pour son aide et son appui de tous les instants.

Nous adressons également nos remerciements à André Leblanc et Patricia Tait du Bureau de réadaptation de Santé et Bien-être social Canada qui en ont facilité la publication.

June Smith
Coordonnatrice

West End Achievers
Ottawa Handicapped Association
608 - 880 rue Wellington
Ottawa (Ontario)
K1R 6K7

INTRODUCTION

C'est en 1981, Année internationale des personnes handicapées, que le projet de publication du présent ouvrage a pris naissance lorsque les membres du club West End Achievers, une filiale de l'Ottawa Handicapped Association, dont je fais partie, ont décidé d'apporter leur propre contribution au succès de cette année spéciale. Comme nous avions tous été dans l'obligation d'apprendre de nouvelles façons de faire face aux exigences de la vie quotidienne, il nous a semblé que nous pourrions aider et encourager les autres handicapés en recueillant et compilant en un volume tous les renseignements et conseils qui pourraient être utiles. Les produits conçus spécialement pour les handicapées coûtent souvent très cher parce qu'ils sont considérés comme du matériel "médical" et que leur marché est limité. Voilà pourquoi nous avons essayé le plus possible de suggérer à nos lecteurs des façons de modifier les objets d'usage courant, de façon à les adapter à leurs besoins spéciaux.

Certains des membres de notre groupe peuvent marcher grâce à des aides mécaniques, mais un grand nombre d'entre eux ne peuvent se déplacer qu'en fauteuil roulant. Certains d'entre nous peuvent voir à leurs propres besoins, d'autres vivent dans des établissements de soins de longue durée et enfin, un certain nombre font de leur mieux pour prendre soin, avec succès d'ailleurs, non seulement d'eux-mêmes mais également d'autres membres de leurs familles. Quelques-uns de nos membres ont un certain âge, mais un grand nombre d'entre eux sont de jeunes adultes qui souffrent de toutes sortes de malformations, de maladies ou d'incapacités acquises par suite d'un accident. Quelles que soient les causes qui ont fait de vous un handicapé, nous espérons que cet ouvrage contient des suggestions qui vous permettront de mieux faire face à votre handicap.

Lorsque la personne handicapée apprend enfin de la bouche des professionnels qui ont veillé à sa réadaptation que tout a été fait pour elle, qu'elle peut rentrer "à la maison" et qu'elle doit maintenant voler de ses propres ailes, elle est souvent prise par surprise (pour ne pas dire de panique). Nous avons tous des ressources intérieures, souvent inhérentes à notre personnalité; mais il est possible que ces ressources n'aient jamais été utilisées auparavant. C'est maintenant le moment d'y faire appel. Ne vous fiez pas trop aux autres de peur de les épuiser. Apprenez à faire face aux frustrations. Ne cédez pas à la panique. ESSAYEZ, ESSAYEZ et ESSAYEZ encore jusqu'à ce que vous ayez vaincu chaque faiblesse. Cela prend du temps, mais n'abandonnez pas la partie. Il n'en dépend que de vous maintenant. Bien que le personnel "rémunéré" ou vos proches vous assurent que vous n'êtes pas un fardeau, combien se réjouissent-ils de chacune de vos victoires! Si vous puisez dans vos ressources intérieures, chaque année sera (ou devrait être) marquée par des progrès.

Soyez donc les bienvenus dans notre communauté. Notre mot de passe est le suivant: "Très bien, merci!" Il est bien évident que nous ne sommes pas "très bien", mais on se sent mieux rien qu'à le proclamer. Et n'oubliez pas d'être le premier à demander "Comment allez-vous?"

Barbara Ingram

Une incapacité est un problème physique.
L'importance du handicap qui en résulte
dépend de votre attitude devant l'incapacité.

Prenez tous les moyens à votre disposition
pour réduire au minimum l'effet
de votre incapacité.

CHAPITRE I

SOINS PERSONNELS

C'est à chacun de nous qu'il appartient de découvrir les méthodes qui nous permettront de faire face aux exigences de la vie quotidienne et à nos déficiences particulières. Il existe cependant deux besoins fondamentaux qui sont particulièrement importants pour le développement et l'épanouissement de la personne handicapée: la liberté et l'indépendance. Quelle que soit la gravité de notre incapacité, la plupart d'entre nous jouissons d'un certain degré de liberté et d'indépendance et avons la possibilité d'accroître constamment nos capacités à cet égard. Nous sommes libres de prendre des risques, de faire des projets d'avenir, d'organiser notre vie, de lutter pour atteindre nos objectifs, et enfin, de nous en fixer de nouveaux.

Le chemin vers l'autonomie nous réserve joies et peines, échecs et réussites, défaites et victoires. Il nous apprend la tolérance et la patience devant l'indifférence, les préjugés et les craintes secrètes d'un nombre de plus en plus restreint de non-handicapés qui ne nous comprennent toujours pas.

Par conséquent, pour jouir pleinement de la vie, les personnes handicapées doivent exercer au maximum leur liberté et leur indépendance.

Margaret E.

****

Il y a deux façons d'exercer sa force: en poussant vers le bas et en tirant vers le haut.

M.A.G.

****

Avant tout, si vous voulez être accepté, vous devez d'abord vous accepter vous-même.

Se comprendre soi-même est le premier pas vers la sagesse.

****

Vêtements pour femmes

1. En choisissant bien ses vêtements, toute femme peut améliorer son apparence. Choisissez des modèles qui camouflent les malformations. Ainsi, les vestes droites couvrent les hanches asymétriques, tandis qu'une épaulette supplémentaire peut relever une épaule tombante.

2. Les deux-pièces s'ajustent plus facilement aux irrégularités du corps.

3. Les vêtements suffisamment amples facilitent les mouvements du corps et s'enfilent sans effort. Voici quelques caractéristiques qu'il est bon de rechercher:

   a. les plis derrière les manches pour faciliter les mouvements,

   b. les manches raglan, kimono ou chauvre-souris,

   c. les tissus et les tricots extensibles,

   d. les empiècements qui donnent une bonne ampleur derrière les épaules,

   e. les pièces rapportées en cuir aux coudes, une mode qui ajoute à la durabilité d'un vêtement,

   f. les fermetures à glissière munies d'une grosse tirette de fantaisie,

   g. les capes, les ponchos, les grosses fermetures à glissière et les boutons en forme de bâtonnets sur les vêtements de dessus,

   h. les manteaux légers à larges emmanchures, et

   i. <u>l'élégance autant que l'utilitaire</u>!

4. Il est bon que les coutures vis-à-vis l'aisselle et le long des jambes des pantalons et des sous-vêtements soient renforcées afin de mieux résister à l'usure produite par les béquilles.

5. Une "enveloppe-douillette" faite d'un tissu approprié est pratique pour les sorties en fauteuil roulant.

Vêtements pour femmes (suite)

6. Essayez les jupes portefeuilles fermées à la taille par une bande de velcro.

7. Essayez les soutiens-gorge et jupons combinés munis d'une fermeture à glissière à l'avant.

8. Les soutiens-gorge qui s'attachent à l'avant au moyen d'un ruban passé dans une ganse et fixé à l'aide de velcro sont faciles à enfiler et à ajuster. Si vous portez un soutien-gorge à large bande, vous aurez peut-être besoin de deux attaches. N'oubliez pas que la partie adhésive du velcro peut tirer des fils à la dentelle ou aux tricots de nylon délicats.

9. N'importe quel soutien-gorge ordinaire peut être transformé de manière à s'attacher à l'avant. Vous n'avez qu'à le couper à l'avant et à coudre sur les bords une série d'agrafes et d'oeillets (on trouve ceux-ci dans des trousses pour réparer les soutiens-gorge qu'on peut se procurer au rayon des articles de couture).

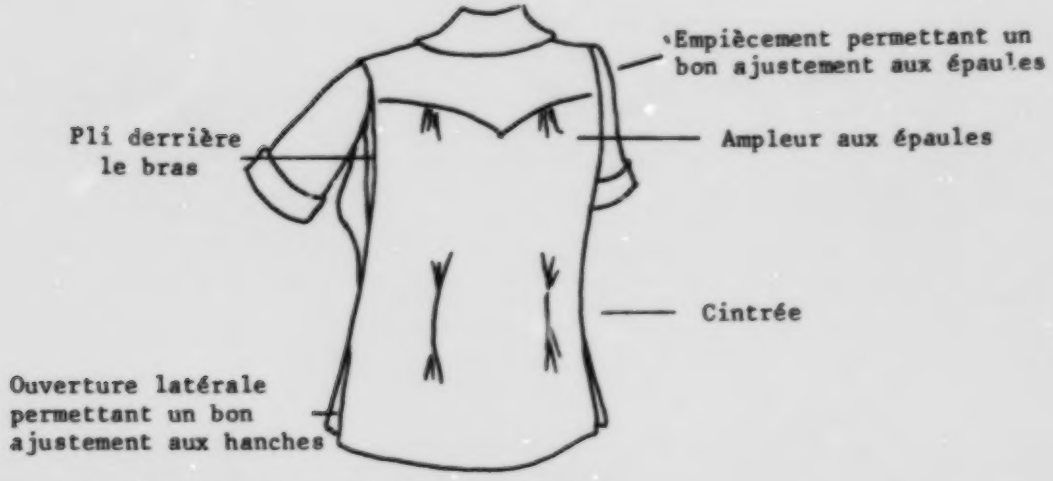
10. Dans les magasins qui vendent des vêtements pour handicapés, vous pouvez trouver des gaines dont la fermeture à glissière peut s'ouvrir aussi bien par le haut que par le bas.

11. Les tabliers "fourre-tout" munis de poches doublées de plastiques sont utiles.

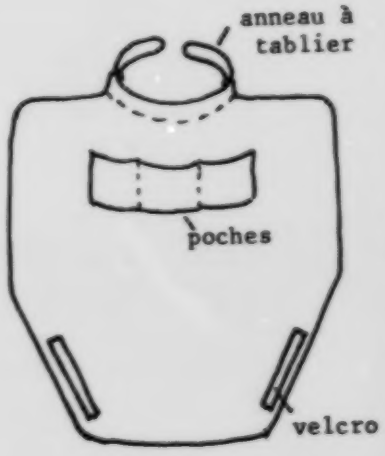
Vêtements pour femmes (suite)

12. Des ouvertures latérales au bas des vestes ou des tuniques empêchent celles-ci de remonter sous les bras, même lorsque vous devez rester assise pendant de longues périodes.

13. Voici un modèle de blouse à la fois élégante et confortable:



14. Afin d'empêcher une couverture de glisser de vos genoux, fixez un anneau à tablier en plastique au bord supérieur de la couverture. Si vous ne pouvez pas trouver d'anneau à tablier chez votre fournisseur d'articles de couture, cousez des attaches suffisamment longues pour faire le tour de la taille et revenir s'attacher à l'avant.

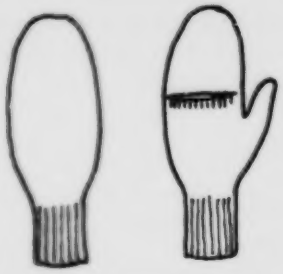


Si vous êtes confinée à votre fauteuil roulant, arrondissez les coins inférieurs de la couverture de manière qu'elle ne se coince pas dans les roues du fauteuil. Des bandes de velcro placées sur les côtés de la couverture près du bas vous permettront de fixer celles-ci derrière vos jambes. Utilisez les retailles d'étoffe pour fabriquer des poches kangourou.

Vêtements pour femmes (suite)

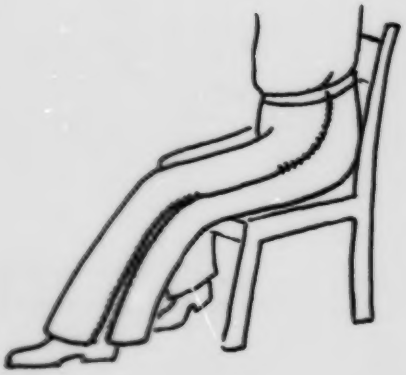
15. Il est souvent difficile de distinguer l'avant d'une paire de pantalons de l'arrière lorsque la taille est complètement montée sur un élastique. Pour différencier rapidement l'avant de l'arrière, placez une petite épingle de nourrice à l'intérieur de la ceinture à l'avant du pantalon.

16. Il est très difficile d'enfiler et d'enlever des moufles lorsqu'on a une main paralysée. Pour vous faciliter les choses, demandez à une amie de vous tricoter une paire de moufles dont l'une, celle destinée à la main paralysée, ne comporte pas de pouce, tandis que l'autre, destinée à votre bonne main, est munie d'une ouverture en travers de la paume de la main afin que vous puissiez sortir vos doigts sans avoir à retirer complètement la moufle. Cette ouverture doit être recouverte d'un petit rabat pour vous protéger du froid.



Vêtements pour hommes

1. Les hommes peuvent demander à leur tailleur de camoufler, dans les coutures des jambes de leurs pantalons, des fermetures à glissière s'ouvrant du haut vers le bas, du bas vers le haut ou dans les deux sens. Il est plus facile d'enfiler un pantalon lorsqu'on peut en ouvrir les jambes, surtout si vos membres sont raides ou si vous devez porter des appareils orthopédiques encombrants. Si vous n'avez besoin d'une fermeture à glissière que dans le bas du pantalon, celle-ci peut être camouflée dans la couture intérieure de la jambe.



Vêtements pour hommes (suite)

2. Il est recommandé de doubler les pantalons aux endroits où les attelles de genoux risquent d'user le vêtement.

3. Si vos pantalons sont munis de fermetures à glissière sur les côtés, le devant peut comporter une fausse ceinture autour de la taille qui retient le pantalon pendant la toilette.

4. Si vous êtes confiné à votre fauteuil roulant, le siège de votre pantalon peut être coupé un peu plus bas, les vestons un peu plus courts, surtout à l'arrière, et toutes les poches placées de manière à être facilement accessibles. Allez voir un tailleur qui a sa propre boutique et discutez de vos problèmes avec lui.

5. Les chemises de style safari ont des poches pratiques dont le rabat est parfois fermé par une bande de velcro.

6. Les ganses de ceinture en forme de tube permettent un meilleur ajustement.

Vêtements pour hommes (suite)

7. Les noeuds papillon déjà noués ou qui s'attachent à l'aide de pinces peuvent vous éviter beaucoup d'efforts. La cravate en forme de lanière à la manière western est également attrayante.

8. Une ceinture porte-billets ou un petit sac attaché à votre ceinture peuvent être plus pratiques qu'un portefeuille. Vous en trouverez probablement dans les magasins qui vendent des articles de cuir.

9. Pour certaines personnes, les petits porte-monnaie en plastique de forme ovale qui s'ouvrent sous la pression de la main sont plus facile à utiliser que les autres.

Aides à l'habillage

1. Cousez des ganses au bord supérieur de vos chaussettes, sous-vêtements ou pantalons. Pour enfiler ces vêtements, servez-vous de deux tiges munies à leur extrémité de crochets à tasse que vous glissez dans les ganses.

2. Si vous avez du mal à tenir la tirette des fermetures à glissière, procurez-vous une cheville en bois de bonne grosseur munie d'un crochet à une extrémité pour tenir et tirer la tirette. Attachez un porte-clé à breloque de fantaisie à la tirette de la fermeture à glissière d'un blouson.

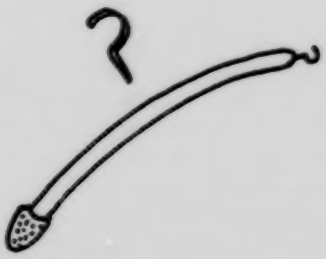
Aides à l'habillage (suite)

3. Un chausse-pied long permet de mettre les chaussures sans avoir à se pencher.

4. Un crochet à bouton peut vous être très utile si vos doigts sont raides ou si vous ne pouvez vous servir que d'une main.

5. Il est très facile de fabriquer un tire-botte pour enlever les chaussures.

6. Un cintre de bois dont la partie métallique a été enlevée peut vous aider à vous habiller. Fixez un crochet à tasse à une extrémité et un "dé" en caoutchouc à l'autre.



7. De même, un cintre métallique plié et étiré de manière que le crochet soit placé à une extrémité vous permettra de ramasser vos vêtements tandis que l'autre extrémité, pliée en forme de chausse-pied, vous aidera à enfiler vos chaussettes.

Aides à l'habillage (suite)

8. Voici quelques fermetures faciles à manipuler:

   a. des morceaux de velcro placés sous les boutons de vos chemises peuvent remplacer les boutonnières ordinaires,

   b. une bande de velcro peut remplacer la fermeture à glissière à la braguette de vos pantalons,

   c. le velcro peut aussi servir à fermer les poignets de vos blousons,

   d. des boutons de manchettes faits de deux boutons reliés par un fil élastique vous permettront de glisser votre main dans le poignet du vêtement sans avoir à détacher le bouton, (les boutons à queue sont très jolis) et

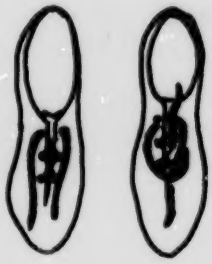
   e. pour les vêtements de dessus, les boutons en forme de bâtonnets sont plus faciles à manipuler que les boutons plats qui offrent moins de souplesse.

9. Lacets de chaussures

Les gens qui ne peuvent se servir que d'une main ont évidemment de la difficulté à nouer les lacets de leurs chaussures. Il y a cependant de nombreuses façons ingénieuses de régler ce problème.

   a. Avec un peu de pratique, vous pouvez arriver à faire une boucle d'une seule main. Voici comment:

Une fois les lacets bien tirés, placez-les à plat sur la chaussure en direction des orteils. Prenez le lacet droit, passez-le par-dessus le lacet gauche puis en-dessous de celui-ci en remontant vers le haut pour faire le premier noeud. Tirez ce noeud vers le haut de la chaussure et serrez-le bien. Placez à nouveau les deux lacets à plat sur la chaussure en direction des orteils. Pliez le lacet droit en deux pour faire une boucle et répétez la première opération: passez-le tout d'abord par-dessus le lacet gauche puis en-dessous. Serrez la boucle et immobilisez les bouts.



b. Autre méthode:

Faites un noeud à une extrémité de votre lacet. En commençant en haut, passez le lacet à travers chacun des oeillets de votre chaussure d'abord par-dessus puis en-dessous jusqu'en bas. Tirez le bout le plus long de votre lacet sous le laçage (le long de la languette) et sortez-le en haut de la chaussure. Serrez comme vous le désirez. Placez le bout long du lacet à l'intérieur de votre chaussure. Aucun noeud n'est requis; votre lacet restera en place. Pour enlever votre chaussure, desserrez les lacets à partir du bas vers le haut.

Aides à l'habillage (suite)

c. Ne serrez pas vos lacets afin de pouvoir mettre vos chaussures et les enlever sans avoir à les détacher. Faites placer un bouton sur le bord extérieur de votre chaussure, et passez un élastique dans l'oeillet supérieur du bord interne. Pour fermer, passez l'élastique autour du bouton.

d. Il existe sur le marché des crochets qui peuvent être fixés dans les deux oeillets supérieurs de votre chaussure. On peut alors passer le lacet autour de ces crochets comme on le fait pour une chaussure de ski, et il n'est pas nécessaire de défaire le noeud. Vous pouvez vous procurer ces crochets dans les bons magasins de chaussures, dans les cordonneries ou dans les magasins d'appareils orthopédiques.

e. On peut se procurer des lacets élastiques chez les marchands de chaussures, mais on peut facilement les fabriquer avec de l'élastique (1/8 de pouce) acheté au mètre, ou avec l'élastique rond dont se servent les fourreurs pour faire des boutonnières. Ils ne seront pas aussi beaux que ceux qu'on achète, mais ils coûtent moins cher et sont tout aussi durables.

10. Si vous n'avez pas de bons yeux et qu'il vous est difficile de distinguer la chaussure droite de la chaussure gauche, inscrivez la lettre D ou la lettre G en majuscule à l'intérieur des chaussures avec de la peinture ou du poli à ongles, ou avec de l'encre sur un morceau de ruban gommé.

Aides à l'alimentation

Tasses et verres

1. Il existe sur le marché des tasses à café calorifuges pour les voyages qui possèdent leur propre support qu'on peut attacher à n'importe quelle surface à l'aide d'une substance adhésive. Ces tasses ont été conçues pour être utilisées dans une automobile, mais elles peuvent également être fixées au plateau d'un fauteuil roulant. Une paille peut être introduite dans l'orifice d'échappement de la vapeur pratiqué dans le couvercle. Vous pouvez vous procurer ces tasses dans les magasins d'articles pour touristes ou camionneurs.

2. Il existe un autre genre de tasse à café qui s'insère dans un support calorifuge qu'on peut fixer à une surface.

3. Si vos mains tremblent, vous devriez peut-être vous procurer les tasses et les verres munis d'un couvercle renfoncé. Vous pouvez ainsi boire par une petite ouverture sans renverser le contenu.

4. Vous pouvez vous procurer sur le marché les tasses Manoy qui sont munies d'une poignée spéciale. Ces tasses sont particulièrement pratiques si vous avez peu de force dans la main.

Aides à l'alimentation (suite)

Tasses et verres (suite)

5. Vous pouvez vous procurer chez les vendeurs d'appareils médicaux des supports à une et à deux anses pour les verres. Ces supports peuvent être adaptés aux verres de toutes les tailles.

6. Si vous connaissez un potier, demandez-lui de vous fabriquer une tasse à deux anses.

7. Vous pouvez fabriquer un support pour votre paille en pliant vers l'extérieur l'une des deux oreilles d'une petite pince à dessin. Fixez la pince au bord de votre verre et glissez la paille dans le trou de l'oreille qui a été pliée.

8. Il existe des supports pour les tasses, les verres et les cendriers conçus pour être fixés au bras d'un fauteuil roulant.

Assiettes

1. Une mince éponge de cellulose humide ou plusieurs épaisseurs de papier absorbant mouillé placés sous votre assiette empêcheront celle-ci de bouger.

Aides à l'alimentation (suite)

Assiettes (suite)

2. Il existe sur le marché un plastique mou et adhésif appelé "dycem" qui constitue cependant une meilleure solution au problème des assiettes qui se déplacent. On peut se procurer ce matériau sous forme de disques ou en feuilles qu'on peut couper à la grandeur désirée. Il est merveilleusement utile dans la cuisine, sous un bol à mélanger par exemple, ou dans l'atelier où vous pouvez le placer sous un plateau, un bloc ou tout autre chose qui a tendance à glisser. Comme ce matériau est mou et s'enroule facilement, vous pouvez en emporter un morceau avec vous lorsque vous mangez à l'extérieur (vous devrez cependant l'envelopper dans du papier parce qu'il est si adhésif que vous ne pourrez l'introduire dans votre poche, à moins qu'il ne soit enveloppé).

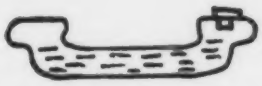
3. Il existe des anneaux qu'on peut fixer au pourtour des assiettes afin d'empêcher les aliments de tomber sur la table. Ces anneaux s'adaptent aux assiettes de toutes les grandeurs. Vous pouvez facilement en emporter un avec vous lorsque vous mangez à l'extérieur.

4. Il existe des assiettes et des bols qui sont pourvus de légers renflements à l'intérieur du pourtour afin de faciliter le ramassage des aliments avec la fourchette ou la cuillère.

Aides à l'alimentation (suite)

Assiettes (suite)

5. Si vous mangez lentement et que vos aliments refroidissent et deviennent peu appétissants, procurez-vous une assiette dont la base est conçue pour recevoir de l'eau chaude.



Ustensiles

Voici quelques façons d'adapter vos propres ustensiles de manière à vous en faciliter l'usage:

1. Vous pouvez vous procurer, chez les marchands de fournitures médicales, des tubes en caoutchouc mousse appelé "rubazote". Vous pouvez couper ces tubes à la longueur désirée et en recouvrir les manches des ustensiles et des brosses à dents, les crayons, etc. afin de pouvoir les saisir plus facilement. Vous pouvez l'enlever au moment de laver l'ustensile.

2. Une poignée de guidon de bicyclette peut également servir à cette fin, pourvu que le manche de l'ustensile soit préalablement matelassé avec du ruban adhésif. N'oubliez pas auparavant de vérifier le poids total de l'ustensile une fois qu'il sera muni de ce manche, car il est important qu'il soit bien en équilibre dans votre main.

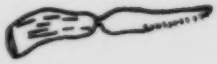
Aides à l'alimentation (suite)

Ustensiles (suite)

3. Une solution temporaire consiste à envelopper le manche de l'ustensile d'une éponge mince retenue par du ruban adhésif.

4. Une autre solution temporaire consiste à retenir l'ustensile dans votre main à l'aide d'un gros élastique placé sur le dos de la main et glissé sous chacune des deux extrémités de l'ustensile.

5. Les couteaux à bifteck à manches de corne striée sont plus faciles à saisir et à utiliser que les couteaux ordinaires.



6. Lorsque vous allez visiter un ami ou que vous prévoyez manger à l'extérieur, glissez votre couteau, fourchette ou cuillère spécial dans votre poche ou votre sac à main.

Les ustensiles conçus à l'intention des personnes qui ont peu de force dans les mains ou qui manquent de coordination sont généralement munis d'un gros manche de bois ou recouverts de caoutchouc.

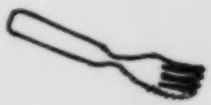
Voici quelques ustensiles que vous pouvez vous procurer:

1. Un couteau à bascule (couteau Nelson) qui permet de couper d'une seule main et dont l'extrémité est munie de dents, ce qui fait qu'il peut servir de fourchette.

Aides à l'alimentation (suite.)

Ustensiles (suite)

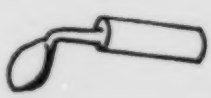
2. Il existe sur le marché un autre type de couteau-fourchette combiné. L'un des côtés de la fourchette est muni d'un tranchant de manière à servir de couteau. Cet ustensile n'est cependant pas un très bon choix, car vous risquez de vous couper la bouche.



3. Le couteau Manoy est un couteau à bascule qui ressemble au couteau Nelson sans les dents de fourchette.

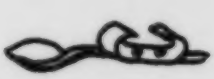
4. Certains aiment le couteau à pizza parce qu'il roule facilement.

5. Les cuillères coudées sont utiles pour ceux dont les poignets sont rigides. Ces cuillères existent pour la main gauche ou la main droite.



6. Il existe des cuillères qui pivotent dans leur manche de manière que les aliments ne se répandent pas, même si le manche subit une rotation lorsque la cuillère est portée à la bouche.

7. Des poignées spéciales peuvent être fixées aux ustensiles lorsque la personne ne peut complètement fermer la main.



Dans la salle de bain

L'accès

1. La salle de bain est l'une des pièces les plus importantes de la maison, et pourtant c'est elle qui cause le plus de problèmes aux personnes handicapées. Si vous vous déplacez en fauteuil roulant, le premier problème qui se présente à vous est d'y entrer. Bien souvent la porte de la salle de bain est plus étroite que les autres portes de la maison.

   Certains fauteuils roulants sont équipés d'un levier qui ferme légèrement la chaise afin de la rendre plus étroite et de lui permettre de passer la porte.

   Si vous devez rentrer vos mains parce que la porte est juste assez large pour laisser passer votre fauteuil, essayez de vous poussez en vous agrippant au cadre.

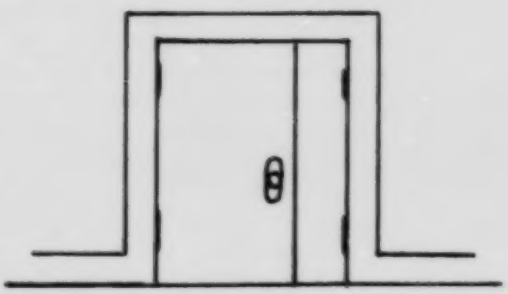
   Si votre fauteuil est vraiment trop large, vous devrez peut-être demander à un homme à tout faire ou à un ouvrier d'apporter des modifications à la porte.

   Voici quelques suggestions:

   a. Remplacez les charnières ordinaires par des charnières "coudées" qui dégagent complètement l'ouverture et vous permettent de gagner de trois à quatre centimètres supplémentaires. Vous pouvez vous procurer ces charnières chez les fournisseurs de matériaux de construction.

   b. Enlevez le cadre de la porte et remplacez-le par un cadre plus mince qui vous permettra de gagner un pouce. Évidemment, vous aurez besoin d'une porte plus large pour remplir ce nouveau cadre.

   c. Élargissez le cadre de plusieurs pouces et remplissez l'ouverture par un panneau fixé à la charpente par des charnières. Cette solution n'est pratique que si le mur est suffisamment large. Attention: assurez-vous bien qu'il n'y a aucun fil électrique ou tuyau dans le mur que vous voulez ouvrir.



Dans la salle de bain (suite)

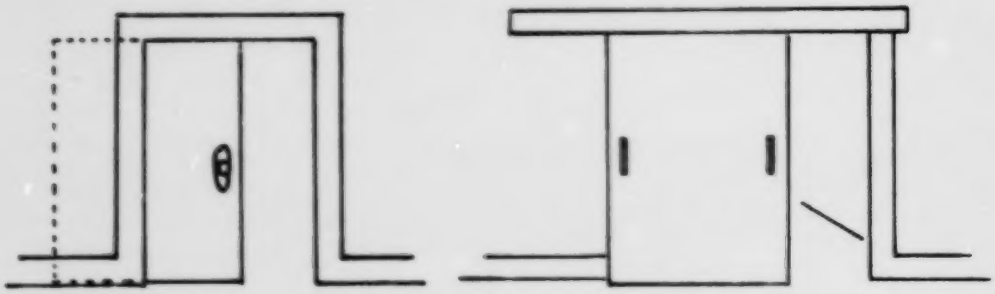
L'accès (suite)

2. Comme toutes les portes de salle de bain ouvrent vers l'intérieur, il est possible qu'elles nuisent au mouvement de votre chaise. Voici quelques solutions possibles:

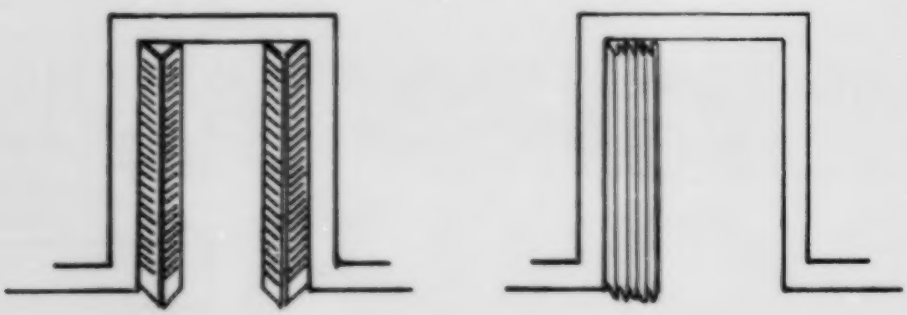
   a. Changez l'emplacement des charnières et des montants de la porte de place afin que celle-ci ouvre vers l'extérieur.

   b. Installez une porte coulissante qui disparaît dans le mur. (Cette solution n'est possible que si la charpente, les fils électriques ou les tuyaux le permettent.)

      Les portes coulissantes qui glissent sur un rail installé au-dessus de la porte sont fonctionnelles et beaucoup moins coûteuses à installer; malheureusement elles ne sont pas aussi attrayantes.



   c. Si la largeur du cadre de la porte vous le permet, installez des portes pliantes à deux panneaux ou des portes-accordéon qui sont pratiques et moins coûteuses à installer qu'une porte coulissante.



Dans la salle de bain (suite)

L'accès (suite)

d. Si aucune de ces solutions n'est pratique dans votre cas, enlevez la porte complètement et remplacez-la par un rideau de douche épais. Il existe sur le marché plusieurs modèles attrayants. Des aimants ou des bandes de velcro placées aux bords du rideau suffiront à le garder fermé.

3. Si vous êtes en visite chez un ami et que vous ne pouvez entrer dans la salle de bain avec votre fauteuil roulant, une petite chaise de cuisine placée juste à l'intérieur de la porte peut vous aider à opérer le transfert jusqu'à la toilette ou au lavabo. Au besoin, utilisez deux chaises.

Sièges de toilette

1. S'il vous est difficile de vous asseoir sur un siège de toilette ou de vous relever, voici quelques solutions possibles:

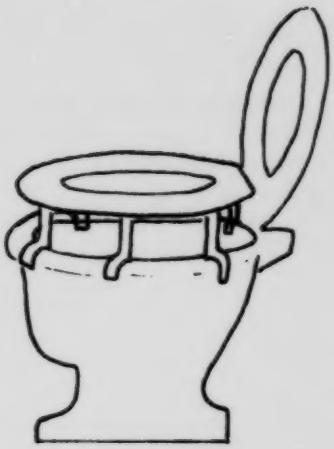
a. Il existe sur le marché des toilettes qui se fixent au mur et qui peuvent être installées à la hauteur qui vous conviendra (ces toilettes dites "murales" coûtent cher).

b. Un plombier peut surélever une toilette régulière sur une plate-forme de bois (solution moins coûteuse).

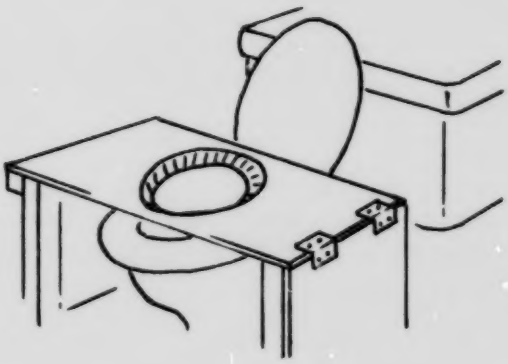
Dans la salle de bain (suite)

Sièges de toilette (suite)

c. Procurez-vous un siège surélevé portatif. Il en existe plusieurs modèles sur le marché. Certains sont fermés sur les côtés, tandis que d'autres sont ouverts (comme le modèle l'illustre). Cependant, tous sont faciles à enlever pour le nettoyage.



d. Si le siège surélevé incommode les autres occupants de la maison, faites construire un cadre de bois dont le dessus est fixé avec des charnières afin qu'il puisse être repoussé lorsqu'il n'est pas en usage. Assurez-vous bien que ce cadre est fixé au mur ou bien consolidé à l'arrière, afin qu'il ne s'écroule pas.



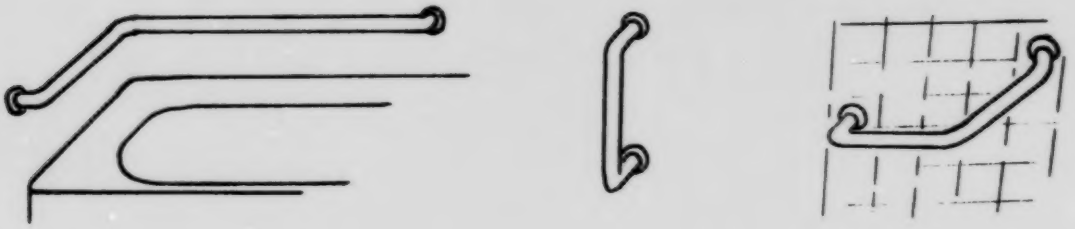
Barres d'appui

Il existe sur le marché de nombreux types de barres d'appui et de supports pour les bras qu'on peut fixer à la toilette. On peut se les procurer dans les magasins de fournitures médicales et souvent aussi dans les quincailleries et les magasins d'accessoires de plomberie.

Dans la salle de bain (suite)

Barres d'appui (suite)

Un physiothérapeute peut vous aider à choisir le type de barres d'appui qui vous convient et à déterminer la hauteur et l'angle auxquels elles doivent être installées. Il importe que les barres d'appui soient correctement installées: elles doivent être fixées solidement à la charpente du mur, car elles doivent pouvoir supporter votre poids.



Il existe des supports pour les bras qui peuvent être fixés à la toilette par les boulons qui retiennent le siège. D'autres sont formés d'un cadre indépendant qui repose sur le sol. Il existe un modèle plus perfectionné dont les bras, muni de charnières, se renferment complètement autour de vous!

Il est possible cependant qu'une simple lanière de cuir fixée près de la toilette soit suffisante.

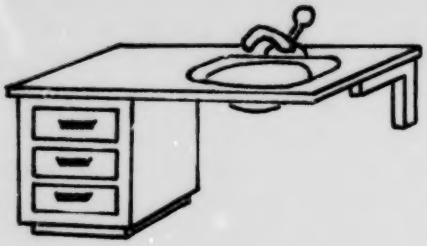
Au lavabo

1. Si vous vous déplacez en fauteuil roulant, vous avez besoin d'un lavabo installé dans un comptoir qui ne repose pas sur une armoire, ou d'un lavabo non encastré, fixé au mur. Dans ce dernier cas, il serait bon d'avoir une tablette ou une table située à proximité. Quel que soit le genre d'installation que vous adopterez, elle doit être suffisamment solide pour que vous puissiez vous y appuyer. En cas de doute, faites installer un support mural solide en dessous.

Dans la salle de bain (suite)

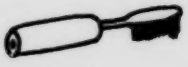
Au lavabo (suite)

2. Les lavabos équipés d'un robinet à levier qu'on peut ouvrir d'une seule main sont plus pratiques pour les personnes qui ont peu de force ou de souplesse dans les mains.



3. Si vous disposez de l'espace nécessaire, installez un banc ou un petit tabouret dans la salle de bain, afin de pouvoir vous y asseoir pour vous laver les mains ou vous assécher après le bain, ou pour vous aider à opérer le transfert de votre fauteuil roulant à la baignoire ou à la toilette. Ce banc ou tabouret doit avoir des pattes solides avec pieds de caoutchouc antidérapants.

4. Si vous avez besoin d'élargir le diamètre du manche de votre brosse à dent, vous pouvez vous servir de n'importe lequel des moyens qui vous ont été proposés pour grossir le manche des couteaux et des fourchettes.



5. Vous trouverez dans les magasins de fournitures médicales des brosses à prothèses dentaires et des brosses à ongles qu'on peut fixer sur la paroi latérale du lavabo avec des ventouses.

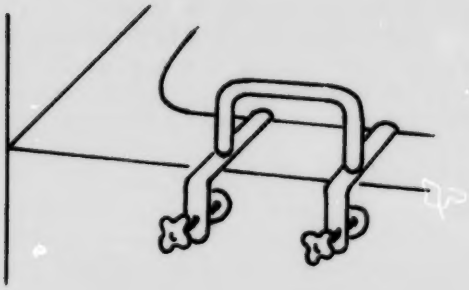
6. Pour bien des personnes, la poudre dentifrice est plus facile à utiliser que la pâte dentifrice. Au lieu d'avoir à presser le tube, ils n'ont qu'à secouer la boîte de poudre pour en déposer une petite quantité qu'ils peuvent recueillir avec leur brosse à dents.

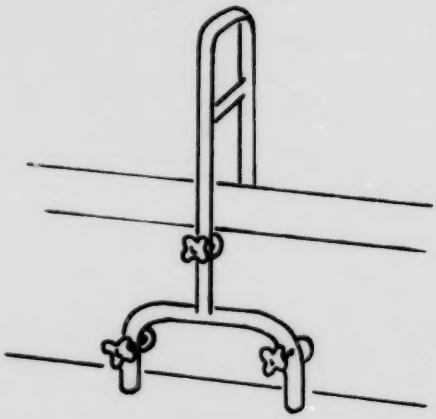
Dans la salle de bain (suite)

Dans la baignoire

1. Ici aussi, les types de barres d'appui sont très nombreux: les barres conçues pour être fixées au mur situé au bout de la baignoire, sur les murs latéraux ou sur le bord extérieur de la baignoire elle-même. Vous devez choisir celle qui vous sera le plus utile. (Avez-vous besoin d'assurer votre équilibre lorsque vous êtes debout dans la douche ou avez-vous besoin d'appui pour vous asseoir dans la baignoire?)

   Les barres d'appui conçues pour le rebord extérieur de la baignoire s'installent facilement, simplement en serrant de gros boulons, mais les barres d'appui murales doivent être installées en permanence.





2. Si vous décidez de faire renforcer la barre du rideau de douche afin de la rendre suffisamment solide pour supporter votre poids, installez autour de la barre un anneau formé d'une longue bande de toile solide ou de drap replié auquel vous pouvez vous accrocher pour vous soutenir.

3. Des bandes antidérapantes doivent être collées au fond de la baignoire. Si vous voyagez et que vous croyez que les baignoires des hôtels n'en ont pas, emportez avec vous un tapis de bain antidérapant avec dessous à ventouses.

4. Comme pour le lavabo, il est bon que la baignoire soit munie d'un robinet à levier que l'on peut ouvrir d'une seule main.

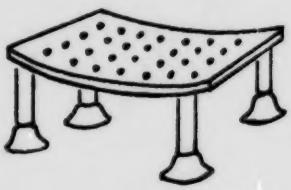
Dans la salle de bain (suite)

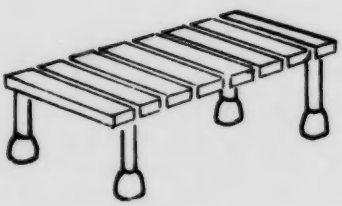
Dans la baignoire (suite)

5. Une douche-téléphone (munie d'un long tuyau flexible) est très pratique pour se rincer et se laver les cheveux. Il en existe qui ne coûtent pas cher et qui peuvent s'adapter sur un robinet ordinaire. (Vous pouvez vous les procurer dans presque tous les magasins qui vendent des appareils de cuisine.)

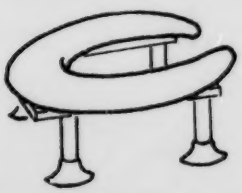
6. Pour les parties du corps difficiles à atteindre, vous avez absolument besoin d'une brosse ou d'une éponge munie d'un long manche.

7. Il existe différents types de petits tabourets conçus spécialement pour la baignoire. Vous pouvez vous en servir pour descendre graduellement dans la baignoire ou pour vous asseoir pendant le bain. Tous ces petits bancs sont munis de pieds en caoutchouc ferme ou de ventouses.





Vous pouvez fabriquer un banc pour votre baignoire à l'aide d'un siège de toilette ouvert monté sur un cadre de métal muni de petits pieds recouverts de ventouses.

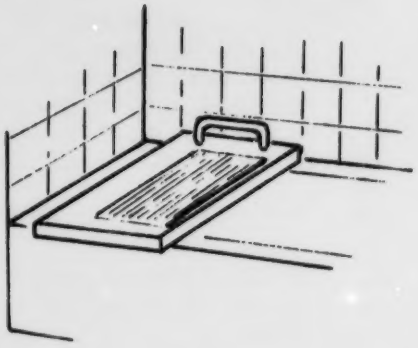


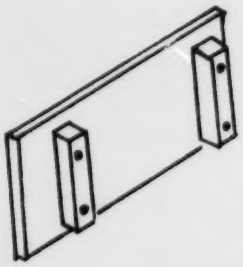
REMARQUE: Les ventouses adhèrent si fermement à la baignoire mouillée que vous pourrez avoir de la difficulté à les décoller. Dans un tel cas, il vous suffit de glisser un couteau émoussé sous la ventouse afin de permettre à l'air d'y pénétrer.

Dans la salle de bain (suite)

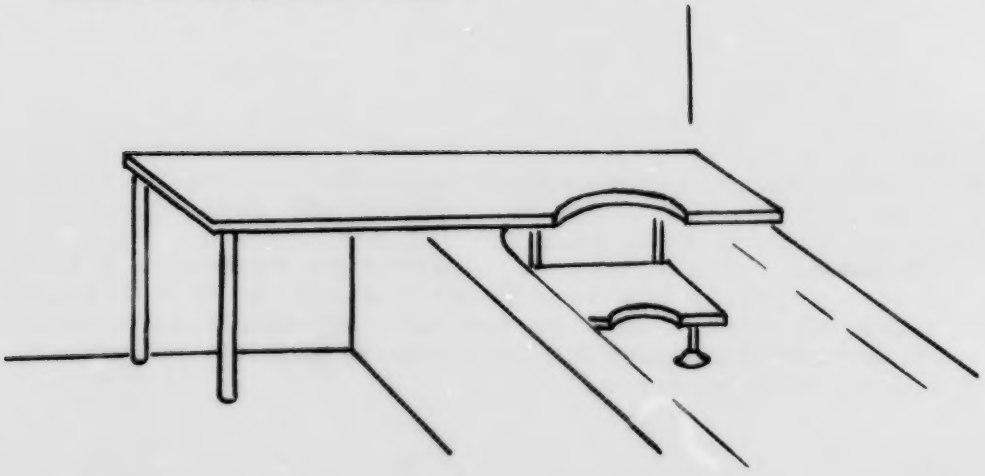
Dans la baignoire (suite)

8. On peut facilement fabriquer soi-même un siège de baignoire très pratique à l'aide d'une planche suffisamment forte pour supporter votre poids et assez longue pour couvrir la largeur de la baignoire. Arrondissez tous les angles aigus et poncez avec du papier de verre. Sous la planche, fixez deux tasseaux de bois conçus de manière à ce qu'ils puissent être ajustés étroitement à l'intérieur de la baignoire, afin d'empêcher la planche de glisser d'un côté à l'autre. Peignez ou vernissez la planche afin d'empêcher l'eau de pénétrer dans le bois. Collez un couvre-marche sur la face supérieure de la planche pour la rendre antidérapante. Une poignée fixée à un bout vous permettra d'installer plus facilement la planche.





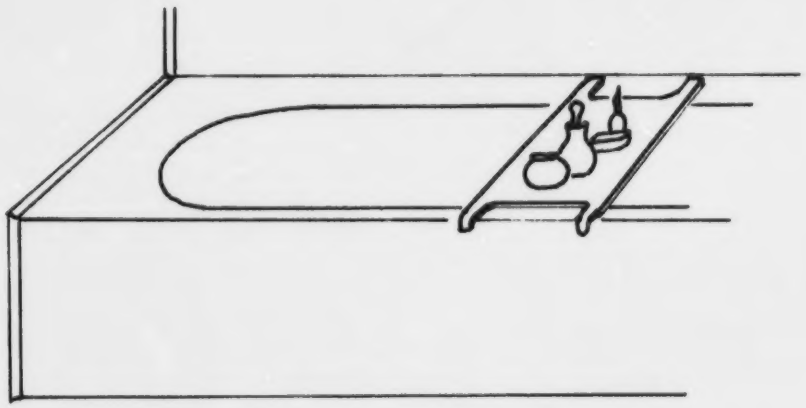
9. Pour les personnes qui ont de la difficulté à descendre dans la baignoire, il existe un dispositif qui permet d'opérer ce transfert en deux étapes. La première partie de ce dispositif est composée d'un long banc installé perpendiculairement au-dessus de la baignoire tandis que la seconde partie consiste en un petit tabouret placé dans la baignoire même.



Dans la salle de bain (suite)

Dans la baignoire (suite)

10. Aimez-vous vous prélasser dans la baignoire? Procurez-vous un plateau qu'on place en travers de la baignoire pour y déposer toutes vos crèmes et vos lotions.



Dans la cabine de douche

1. S'il vous est difficile de vous servir de la baignoire, vous devriez étudier la possibilité d'installer une cabine de douche distincte. Comme l'accès à une cabine de douche se fait directement, cela vous évitera beaucoup d'efforts. Vous devez prévoir un siège pour vous asseoir et des dispositifs pour assurer votre équilibre. Voici quelques aides techniques possibles:

   a. de bonnes barres d'appui tout autour de la cabine,

   b. un robinet à levier qu'on peut ouvrir d'une seule main,

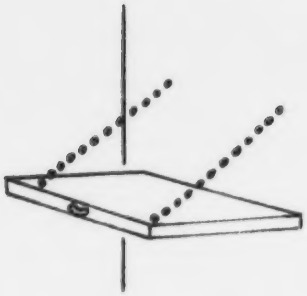
   c. une douche-téléphone,

   d. du caoutchouc antidérapant sur le plancher.

Dans la cabine de douche (suite)

2. Sièges de douche

a. Pour les personnes qui se déplacent en fauteuil roulant, il existe de petites chaises de toile sur roulettes, qui exigent que le seuil soit muni d'une rampe d'accès.



b. Si vous pouvez marcher ou vous transporter du fauteuil roulant à la cabine de douche, vous pouvez faire installer un siège fixe à l'intérieur.

c. Il existe différents types de sièges à bascule qui peuvent être fixés au mur.

d. Une simple chaise de cuisine peut fort bien faire l'affaire, si vous n'avez besoin que d'une installation temporaire.

Dans la salle de bain (suite)

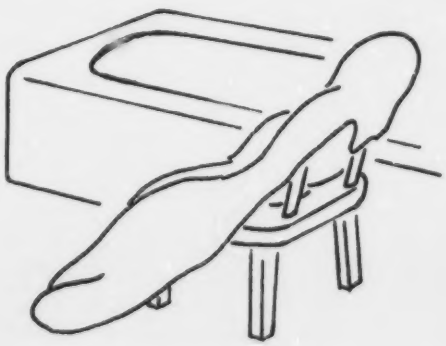
Quelques conseils supplémentaires concernant le bain

1. Si vous tremblez lorsque vous êtes dans la baignoire ou que vous vous habillez, vous apprécierez le confort que peut vous apporter une lampe chauffante installée dans votre salle de bain. Elle vous réchauffera sans changer la température du reste de la maison. Elle vous asséchera plus rapidement et vous permettra de vous habiller plus facilement.

   Ce genre de lampe peut être suspendu au plafond ou attaché solidement à un support mural.

2. Faites-vous confectionner un peignoir de bain enveloppant en peluche ou en tissu éponge (côté absorbant à l'intérieur) afin d'absorber l'eau.

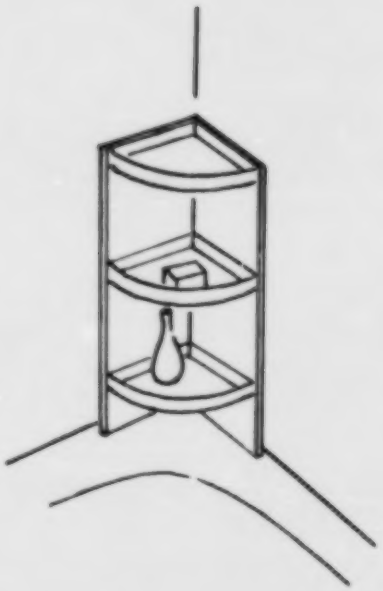
3. Placez une chaise ou un tabouret près de la baignoire et étendez-y votre peignoir. Au sortir de la baignoire, asseyez-vous sur la chaise et enveloppez-vous immédiatement dans votre peignoir afin d'éviter les tremblements.



Quelques conseils supplémentaires concernant le bain (suite)

4. Si un assistant vous aide à prendre votre bain, vous constaterez qu'une ceinture peut vous être très utile. Une bonne ceinture de cuir ou une bande de tissu solide attachée fermement autour de votre taille permet à l'assistant de vous tenir solidement, bien que votre peau soit mouillée et glissante. Si votre assistant porte lui aussi une ceinture, vous pouvez vous y agripper. Cette suggestion est particulièrement utile dans le cas d'enfants handicapés.

5. Une petite étagère de hauteur appropriée et placée à portée de la main peut être utile pour la baignoire ou la cabine de douche. Vous pouvez y placer le savon, le shampoing, l'huile de bain, la brosse pour le bain, etc.



6. Si le savon a tendance à glisser de vos mains, essayez les savons munis d'un cordon ou procurez-vous un gant de toilette dans lequel vous pouvez mettre le savon.

7. Mettez le shampoing dans une petite bouteille de plastique comprimable. Ces bouteilles sont faciles à tenir dans la main et permettent de mesurer exactement la quantité de shampoing nécessaire.

Quelques conseils supplémentaires concernant le bain (suite)

8. Le soin des ongles de pieds est difficile lorsqu'on ne peut fléchir une jambe. Avec de la colle ou du ruban adhésif, fixez un bâton d'émeri sur une règle ou autre baguette afin de pouvoir atteindre vos pieds.

   Si vous n'avez qu'une main, et que vous voulez en limer les ongles, collez un bâton d'émeri au comptoir de la salle de bain avec du ruban adhésif.

Pour votre sécurité

1. Veillez à ce qu'il y ait toujours un tapis de caoutchouc dans la baignoire ou dans la douche ainsi qu'un tapis solide antidérapant sur le plancher.

2. Ne verrouillez jamais la porte de la salle de bain; en cas d'urgence quelqu'un doit pouvoir entrer. Les membres de votre famille doivent savoir que si la porte de la salle de bain est fermée, c'est que vous l'utilisez. Ils seront ainsi en mesure de respecter votre intimité sans que vous ayez à verrouiller la porte.

3. Ne permettez jamais à la personne qui vous assiste d'essayer de vous soulever hors de la baignoire avec ses mains nues lorsque vous êtes mouillé. Enroulez une longue serviette ou un morceau de drap sur lui-même pour en faire un cordon souple. Placez ce cordon autour de votre corps juste sous vos bras en ayant soin de placer les bouts dans votre dos. Votre assistant peut alors saisir les bouts de la serviette pour vous soulever en toute sécurité. Cette méthode permet de ménager le dos de votre assistant.

CHAPITRE II

DANS LA CUISINE

Vouloir c'est pouvoir

J'avais à peine six ans quand j'ai contracté la polio et mon bras gauche en est resté paralysé. Je ne me suis jamais considérée comme une handicapée parce qu'à ma manière j'ai appris à me débrouiller dès le début, et, à cette fin, je me sers de chaque partie de mon corps - mes coudes, mes genoux, mon menton, mes dents, enfin tout. Parce que j'ai un esprit entreprenant, je trouve agréable de faire beaucoup de choses différentes comme coudre, cuisiner, jardiner, peindre, faire de la poterie, etc., et j'ai toujours très envie d'essayer quelque chose de nouveau. Les quatre membres de ma famille ont un appétit normal, et je me fais un plaisir de leur servir des mets sains et appétissants.

L'accomplissement des tâches dans la cuisine ne présentait aucun problème particulier au fil des ans, si bien que j'ai eu tout un choc lorsque je me suis rendu compte que d'autres personnes pensaient que j'étais en quelque sorte handicapée. Je croyais que tout le monde éprouvait de la difficulté à trancher un rôti de boeuf. Je réussissais toujours à casser un oeuf d'une main ou à déposer l'abaisse sur l'assiette à tarte. Les gens ne tiennent-ils pas un bol entre leurs genoux lorsqu'ils battent les ingrédients pour faire un gâteau?

Je dois admettre, cependant, que notre première machine à laver m'a presque fait perdre ma contenance. C'était un appareil d'occasion (acheté durant la guerre alors qu'on n'en trouvait pas facilement) et, lorsque je faisais fonctionner l'essoreuse, tout le bras se mettait à tourner. J'étais disposée à essayer de toute façon et j'ai vite appris à l'assujettir à l'aide de ma tête tout en introduisant les vêtements entre les rouleaux avec ma main. Mon mari ne cessait de me dire "N'oublie pas, si tu te fais prendre la main dans le rouleau, dégage-la en actionnant le mécanisme de déclenchement avec ta tête". Nous rions en pensant à ces jours, maintenant que les choses vont tellement mieux grâce à tous les appareils électroménagers modernes dont nous disposons dans notre cuisine rénovée.

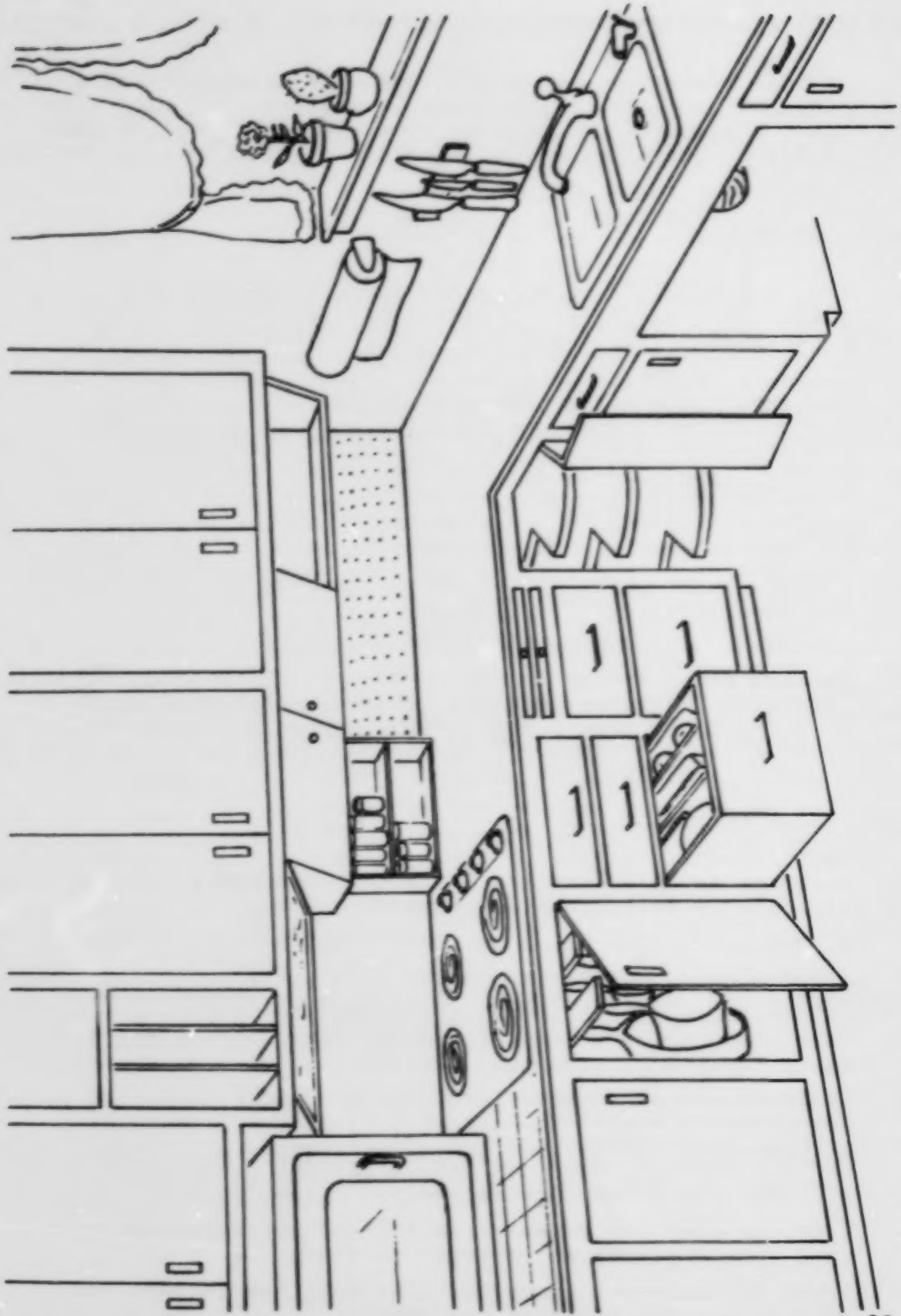
C.W.

****

Chacun a droit à la compréhension et au respect: compréhension pour les difficultés qui vous assaillent et respect pour vos efforts.

Vous pouvez vous adapter aux limites qu'on vous impose; cela dépend de vous et de personne d'autre.

M.A.G.



Quelques suggestions concernant la cuisine

Nous avons conçu cette cuisine type afin d'illustrer certaines de nos idées à propos de la cuisine. Si vous avez la chance d'aménager une cuisine pour répondre à vos besoins particuliers, certaines de ces suggestions se révéleront utiles.

Dans les placards du haut, de gauche à droite:

- four encastré avec porte qui s'ouvre latéralement et, à l'avant, un comptoir à carreaux résistant à la chaleur pour recevoir les plats chauds;
- espace à rayonnage vertical pour ranger les plats et les assiettes de service sans les empiler;
- miroir installé au-dessus de la plaque de cuisson qui permet à une personne en fauteuil roulant de voir à l'intérieur des casseroles;
- poignées fixées au bas des portes d'armoire pour qu'on puisse les atteindre facilement;
- casiers ou étagères pour combler l'espace inutilisé sous les armoires;
- étagère à épices proche de la zone de cuisson;
- panneau alvéolé fixé au mur arrière pour accrocher de petits ustensiles de manière qu'ils soient faciles d'accès;
- porte-couteaux magnétique.

Dans les placards du bas, de gauche à droite:

- batterie de cuisine suspendue à des planchettes coulissantes à proximité de la zone de cuisson;
- plaque de cuisson munie de commandes faciles d'accès;
- grand tiroir coulissant doté de séparateurs verticaux pour ranger les casseroles près de la zone de cuisson;
- deux planches de travail escamotables, celle du dessous étant munie d'un trou pour recevoir un bol à mélanger;
- plateaux tournants pour les coins d'armoire servant à mettre les objets à portée de la main;
- robinet à un levier au lieu des robinets à manettes;
- arroseur pour rincer la vaisselle ou les légumes;
- l'espace pour les genoux sous l'évier est important si vous vous déplacez en fauteuil roulant;
- tuyau d'écoulement recouvert d'un matériau isolant pour vous éviter des brûlures aux genoux.

Armoires, espaces de rangement et aire de travail

1. Aménager une cuisine fonctionnelle

Si votre portée est limitée, vous devez ranger les ustensiles que vous utilisez le plus dans les endroits accessibles de votre placard. Il importe alors d'avoir le plus d'espace de comptoir possible, un grand panneau alvéolé pour accrocher des objets et les mettre à portée de la main, des étagères et des crochets sur la face intérieure des portes de placard, des planches escamotables pour hacher et mélanger, des tiroirs à rainures verticales pour ranger les plateaux et les casseroles et enfin des plateaux tournants dans les coins.

Si vous marchez avec difficulté, une petite cuisine est probablement ce qui vous convient le mieux afin de réduire au minimum vos pas et vous permettre d'avoir toujours une table ou un comptoir à proximité comme appui. Mais, si vous vous déplacez en fauteuil roulant, il vous faut beaucoup d'espace pour manoeuvrer ainsi que des comptoirs en dessous desquels on a aménagé de l'espace pour les genoux. Si vous avez une très petite cuisine, vous pourrez à l'aide d'un tabouret pivotant au milieu de la pièce atteindre les aires de travail importantes tout en étant assis la plupart du temps.

Pour économiser temps et énergie, aménagez votre aire de travail pour que vous n'ayez à vous déplacer, à vous pencher, à vous allonger et également à soulever et à transporter des objets le moins possible.

Si vous ne pouvez pas atteindre le fond d'étagères profondes et qu'il est impossible de les faire coulisser, vous devez rendre cette partie inutilisable au moyen d'un dispositif quelconque pour que les objets ne s'éloignent pas de votre portée.

Ayez toujours une table ou un comptoir près du réfrigérateur pour pouvoir y déposer les choses que vous sortez du frigo ou que vous y placez.

Placez une table en métal ou un comptoir résistant à la chaleur à proximité de la cuisinière afin de pouvoir enlever les marmites chaudes des éléments en les glissant plutôt qu'en les soulevant.

Un passe-plat entre la cuisine et la salle à manger permet de ménager bien des pas.

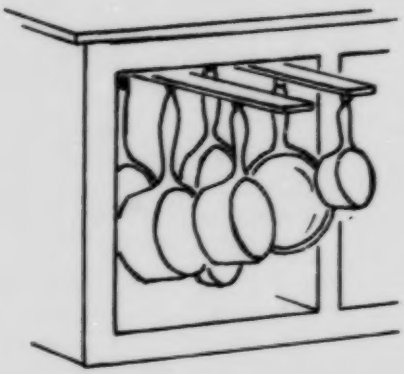
Armoires, espaces de rangement et aire de travail (suite)

2. Armoires de cuisine

Voici quelques idées pratiques pour utiliser efficacement les armoires profondes situées sous le comptoir;

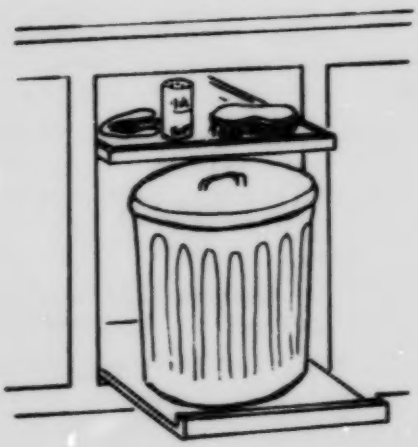
a. tablettes coulissantes pour ranger les grandes marmites ou les petits appareils;

b. dispositifs coulissants pour accrocher les petites casseroles;



c. bacs à légumes en plastique sur tablettes coulissantes pour ranger les fruits et les légumes qui n'exigent pas de réfrigération;

d. poubelle sur tablette coulissante et, au-dessus, tablette escamotable plus petite pour les produits de nettoyage;

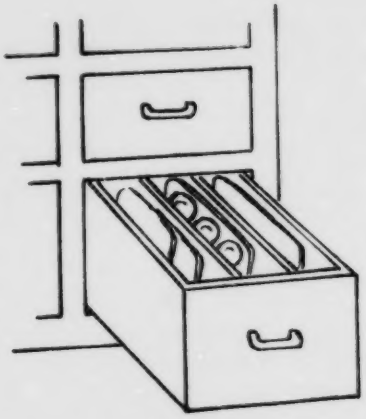


Armoires, espaces de rangement et aire de travail (suite)

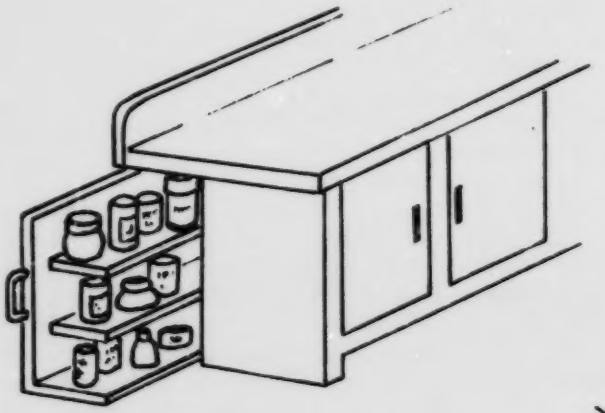
e. espace de rangement vertical pour planche à découper, petits plateaux, couvercles, moules à tarte, plats, etc.;

f. plateau tournant pour les coins d'armoire permettant d'utiliser l'espace autrement inaccessible;

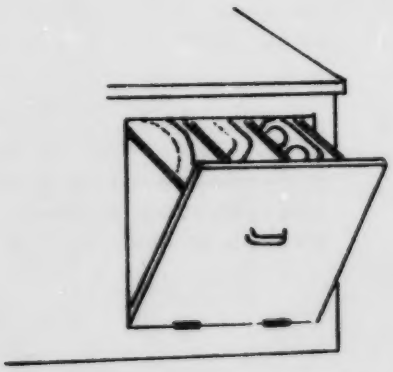
g. tiroirs profonds dotés de séparateurs verticaux afin d'aménager un espace de rangement utile pour les plats allant au four. (Tous les tiroirs grands ou lourds doivent être montés sur galets);



h. si une armoire est trop profonde pour être pratique, une étagère escamotable à l'arrière peut résoudre le problème;



i. placez des séparateurs dans un tiroir à bascule, vous pourrez ensuite l'ouvrir presque sans effort;



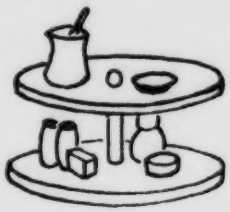
Armoires, espaces de rangement et aire de travail (suite)

j. si vous vous déplacez en fauteuil roulant, en supprimant les portes des armoires situées sous l'évier, vous ferez de la place pour vos genoux. Vous pouvez toujours camoufler l'ouverture au moyen d'un rideau.

3. Espace de comptoir

Les suggestions suivantes vous permettront d'utiliser efficacement vos comptoirs de cuisine:

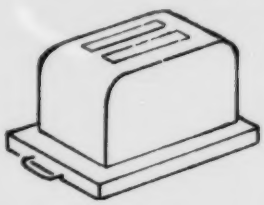
a. plateau tournant à deux étages;



b. panneau alvéolé fixé à l'arrière de l'armoire ou au mur pour accrocher de petits ustensiles;

c. un grand nombre de petites étagères, soit encastrées ou fixées au panneau alvéolé;

d. des petits appareils tels qu'un grille-pain, une cafetière, un malaxeur, un mélangeur, etc., reposant chacun sur une tablette munie d'une poignée qu'on peut tirer, au besoin;



e. une prise de courant double installée au bout du comptoir sera facile d'accès;

f. un tuyau court qui se fixe au robinet pour remplir le seau à vadrouille sans le soulever (videz le seau dans la toilette ou dans l'évier);

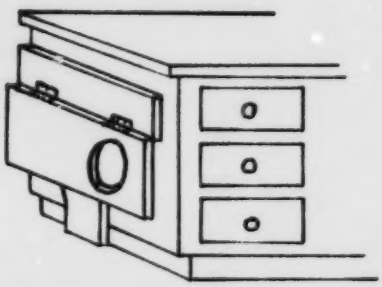
g. si vous avez un évier double, une planche à découper de boucher qui en recouvre un côté constitue un accessoire bien pratique; vous pouvez, une fois les légumes coupés, etc., les faire tomber dans un bol placé dans l'autre évier;

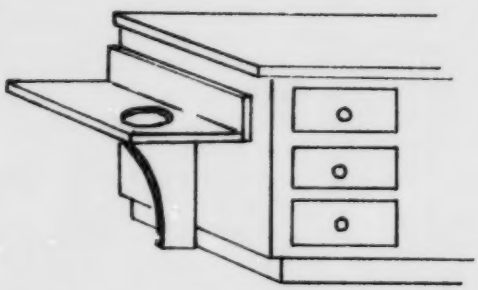
Armoires, espaces de rangement et aire de travail (suite)

h. une tablette escamotable est pratique lorsque vous voulez travailler assis. Par exemple, une tablette placée entre les deux premiers tiroirs est à une bonne hauteur si vous êtes assis sur une chaise ordinaire. (Vous pouvez improviser en tirant le deuxième tiroir puis en plaçant dessus une planche à découper.) Une bonne hauteur de travail est celle où les mains et les coudes se trouvent dans un même plan. Si vous avez les bras faibles, un niveau encore plus bas vous permettra d'utiliser la force de vos épaules pour couper ou hacher;

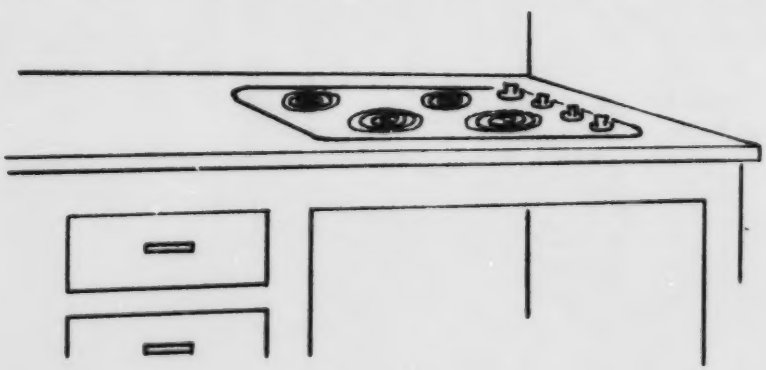
i. une planche de travail escamotable dans laquelle vous aurez fait percer un trou afin d'y placer le bol à mélanger que vous utilisez le plus souvent, vous permettra d'économiser beaucoup d'énergie. Le bol sera encore mieux immobilisé si l'on borde le trou de mousse.

Si vous n'avez pas d'espace pour installer une planche escamotable, envisagez la possibilité de fixer une planche à battant au bout du comptoir ou au mur;





j. pour la personne en fauteuil roulant, une plaque de cuisson sur un comptoir avec, au-dessous, de l'espace pour les genoux serait très commode. Si l'accès est très restreint, 2 unités à 2 éléments montées côte à côte seraient préférables à une unité à 4 éléments. Les commandes doivent être faciles d'accès;



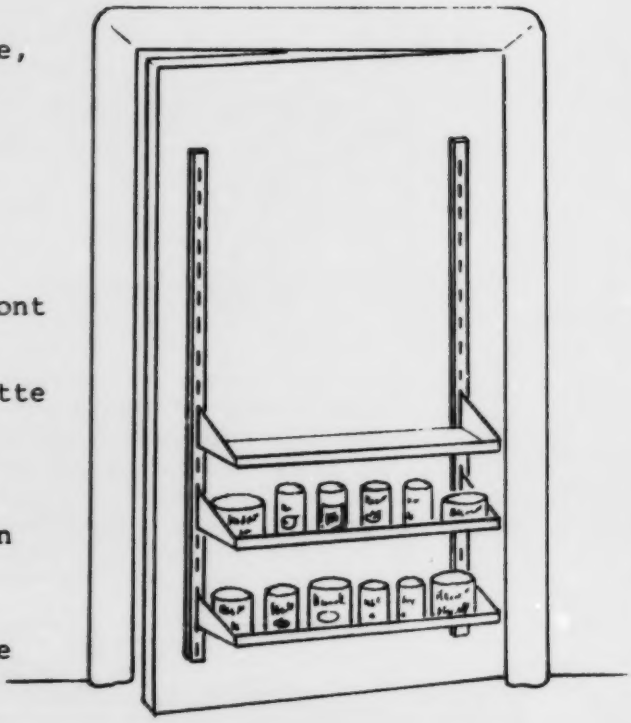
Armoires, espaces de rangement et aire de travail (suite)

k. il faut avoir, avec la plaque de cuisson, un four mural dont la porte s'ouvre latéralement. Un comptoir résistant à la chaleur devrait être adjacent à la plaque de cuisson ainsi qu'au four afin qu'on puisse y glisser les plats chauds. Une table en métal ou un chariot pourrait également servir à cette fin;

l. pour la personne d'intérieur en fauteuil roulant, le comptoir de cuisine doit être à une hauteur d'environ 80 cm (31 po). Si vous ne pouvez faire baisser la hauteur du comptoir, un faux siège amovible, par exemple une boîte rigide pouvant être installée sur le siège de votre fauteuil roulant, vous donnera la hauteur supplémentaire nécessaire.

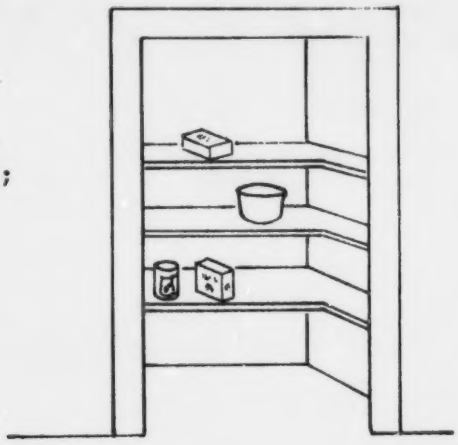
4. Espace de rangement de placard

a. On peut aménager, sur la face intérieure de la porte de la cuisine, toute une série de tablettes étroites servant à ranger les boîtes de conserve ou les bouteilles à épices. Des tablettes dont la profondeur peut atteindre jusqu'à 9 cm (3,5 po) n'empêcheront pas la porte de pivoter sur son axe. Assurez-vous d'avoir une planchette à l'avant de chaque tablette pour empêcher les boîtes de tomber. Les détaillants de matériaux de construction vendent des montants d'échelles métalliques qui permettent de fixer les tablettes à n'importe quelle hauteur;



Armoires, espaces de rangement et aire de travail (suite)

b. s'il y a un placard ou une grande armoire près de votre cuisine, vous pouvez enlever la porte extérieure et aménager des petites tablettes à l'intérieur;



c. une unité de rangement escamotable peut être aménagée dans un placard à balai ou un coin non utilisé. Les parties arrière et latérale doivent être constituées d'un panneau alvéolé muni de crochets servant à recevoir différents objets. On peut également y fixer de petites consoles de tablette. Dans le bas, rangez les seaux et les objets lourds.

Appareils et ustensiles utiles

Un grand nombre de petits appareils facilitent les tâches dans la cuisine:

1. tabourets- un grand tabouret doté d'un repose-pieds permettant de travailler à l'évier (comportant également un dossier, au besoin),
   - un tabouret pivotant de bar, si vous désirez avoir tout à votre portée dans une aire de travail restreinte;

2. chaise de dactylo pivotante sur roulettes;

3. ou chaise de toile, pliante de légère, sur roulettes, pour se déplacer partout dans la maison;

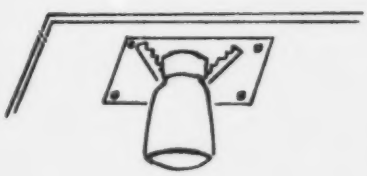
4. chariot;

5. balai électrique au lieu d'un aspirateur lourd;

6. vadrouille à épousseter dotée d'un long manche pliable;

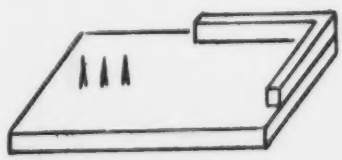
7. pelle à poussière (porte-poussière) à manche long;

8. ouvre-pots fixé sous une étagère permettant d'ouvrir les pots d'une seule main;



9. arroseur d'évier permettant de rincer les assiettes à l'eau chaude et de les laisser sécher, de laver les légumes et de rincer les assiettes immédiatement après les repas pour faciliter ensuite leur nettoyage;

10. planche cloutée pour éplucher les légumes avec un rebord pour tartiner le pain;



Appareils et ustensiles utiles (suite)

11. cuisinière dont les commandes sont situées à l'avant ou sur le côté, si vous pouvez en trouver une, car ces modèles sont plutôt rares maintenant;

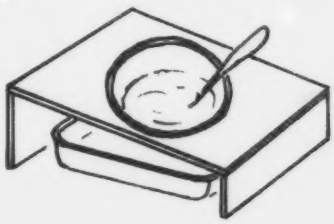
12. dessus de cuisinière lisse en céramique, qui est plus facile à nettoyer si vous y renversez quelque chose;

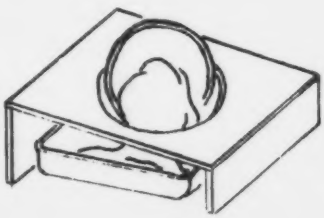
13. seau de lavage sur un chariot;

14. bout de tuyau que l'on fixera au robinet de l'évier pour remplir le seau;

15. table de travail comportant une prise de courant sur le bord de manière à pouvoir garder les appareils à portée de la main;

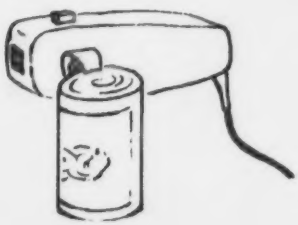
16. support en bois pour maintenir un bol stable pendant que vous mélangez et droit lorsque vous videz le mélange (le moule à gâteau se glisse en-dessous);





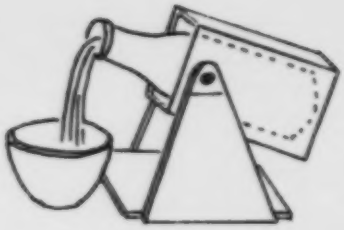
17. batteur électrique portatif (exige une main forte, mais est polyvalent parce que vous pouvez l'utiliser à la cuisinière ou lorsque vous tenez un bol sur vos genoux). À l'achat, assurez-vous de pouvoir manier les commandes, insérer les fouets, etc.;

18. ouvre-boîtes électrique que vous pouvez tenir avec votre main et que vous trouverez peut-être plus pratique que celui qui se fixe au mur;



Appareils et ustensiles utiles (suite)

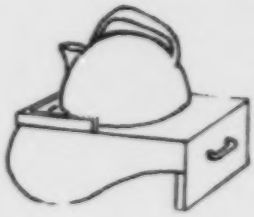
19. dispositif permettant d'incliner une bouteille et d'en verser le contenu, si vos mains sont faibles;



20. support servant de poignée à votre boîte de lait ou de jus;

21. lourd pot en céramique servant de porte-ustensiles. Les crochets sur le côté permettent de suspendre de petits accessoires comme l'ouvre-boîtes, les cuillères à mesurer, etc.;

22. simple dispositif basculant vous évitant de soulever une bouilloire ou une théière;

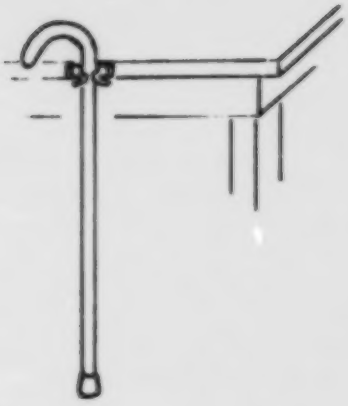


23. balai laveur muni d'un dispositif d'auto-essorage à utiliser en position debout;

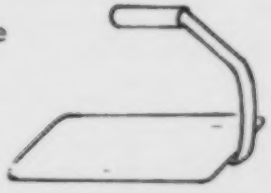
24. barres d'appui à différents endroits dans la cuisine pour vous aider à vous déplacer sans toujours avoir votre canne ou vos béquilles à portée de la main;

Appareils et ustensiles utiles (suite)

25. attache en forme de porte-balai fixé au bord de l'armoire pour empêcher votre canne ou votre béquille de tomber par terre, lorsque vous ne vous en servez pas;

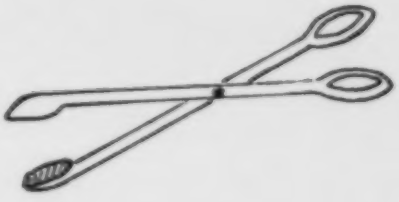


26. plateau transportable d'une main pour vous aider à mettre le couvert tout en vous épargnant des pas;



27. feuille en plastique collant appelé "dycem" à appliquer sur votre comptoir ou votre table de cuisine afin d'empêcher les bols à mélanger de glisser;

28. un des nombreux types de pinces de préhension sur le marché. Avant d'acheter, essayez-en plusieurs pour être sûr qu'elles vous conviennent;

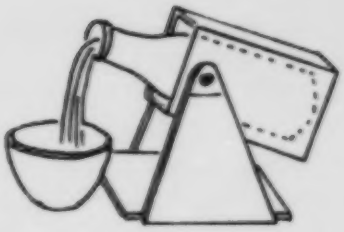


29. si vous êtes en fauteuil roulant, un miroir installé à un certain angle au-dessus de la cuisinière vous permettra de voir dans les casseroles. (Un petit miroir porté par une tige convient également.);

30. un espace près de la cuisinière pour accrocher marmites et couvercles vous épargnera bien des pas;

Appareils et ustensiles utiles (suite)

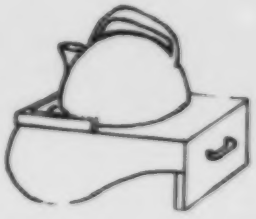
19. dispositif permettant d'incliner une bouteille et d'en verser le contenu, si vos mains sont faibles;



20. support servant de poignée à votre boîte de lait ou de jus;

21. lourd pot en céramique servant de porte-ustensiles. Les crochets sur le côté permettent de suspendre de petits accessoires comme l'ouvre-boîtes, les cuillères à mesurer, etc.;

22. simple dispositif basculant vous évitant de soulever une bouilloire ou une théière;

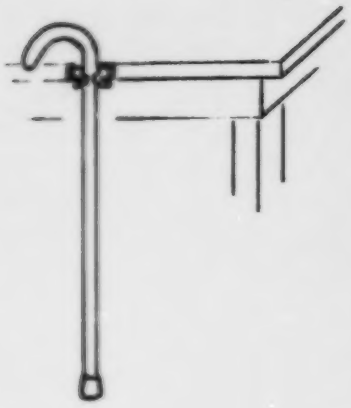


23. balai laveur muni d'un dispositif d'auto-essorage à utiliser en position debout;

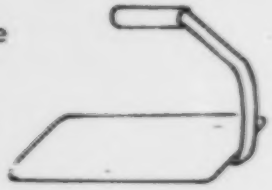
24. barres d'appui à différents endroits dans la cuisine pour vous aider à vous déplacer sans toujours avoir votre canne ou vos béquilles à portée de la main;

Appareils et ustensiles utiles (suite)

25. attache en forme de porte-balai fixé au bord de l'armoire pour empêcher votre canne ou votre béquille de tomber par terre, lorsque vous ne vous en servez pas;

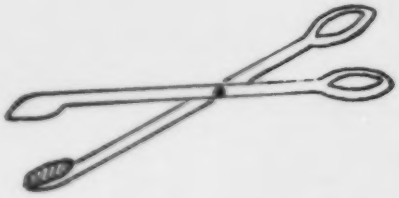


26. plateau transportable d'une main pour vous aider à mettre le couvert tout en vous épargnant des pas;



27. feuille en plastique collant appelé "dycem" à appliquer sur votre comptoir ou votre table de cuisine afin d'empêcher les bols à mélanger de glisser;

28. un des nombreux types de pinces de préhension sur le marché. Avant d'acheter, essayez-en plusieurs pour être sûr qu'elles vous conviennent;

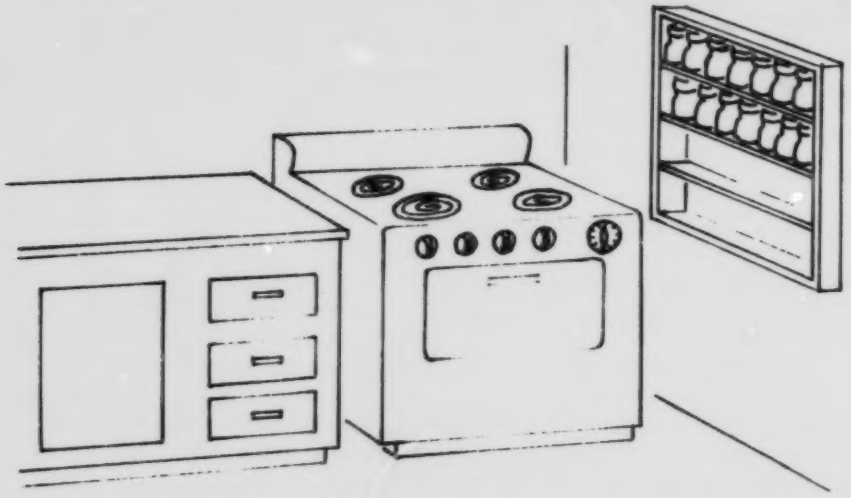


29. si vous êtes en fauteuil roulant, un miroir installé à un certain angle au-dessus de la cuisinière vous permettra de voir dans les casseroles. (Un petit miroir porté par une tige convient également.);

30. un espace près de la cuisinière pour accrocher marmites et couvercles vous épargnera bien des pas;

Appareils et ustensiles utiles (suite)

31. une étagère à épices, à la hauteur des yeux, près de la cuisinière conférera à votre cuisinière cette touche personnelle digne des gourmets. Si vous ne pouvez pas lire facilement les étiquettes, placez les épices selon un ordre spécial (par exemple, toutes les herbes à potage ensemble) ou utilisez des codes de couleur sur les bouteilles.



Beaucoup de petites choses s'avèrent également utiles:

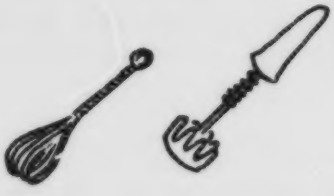
1. cuillère perforée;

2. pinces;

3. petites casseroles dotées de grosses poignées ou de poignées amovibles;

4. moufles très longues à utiliser au four pour éviter de vous brûler les poignets et les bras;

5. fouet métallique pour battre les oeufs, mélanger la pâte à gâteau ou préparer des sauces. (Parfois, vous pouvez en trouver un que vous pouvez actionner en appuyant sur le manche.);

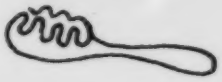


Appareils et ustensiles utiles (suite)

6. pique-légumes - pour tenir les légumes ou la viande à trancher;

7. cuillères à salade en forme de pinces;

8. cuillère à spaghetti;



9. bols à mélanger et tasses à mesurer, entourés d'anneaux de caoutchouc antidérapant à leur base (disponibles dans un grand nombre de boutiques d'articles de cuisine);

10. ouvre-pots pour dévisser les bouchons;

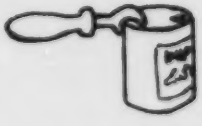
11. porte-livre de cuisine;

12. ustensiles pour préparer les boulettes de viande (type à ciseaux);

13. récipient (shaker) conçu pour mélanger de la farine et de l'eau en vue de la préparation de jus de viande ou de sauces, de petites quantités de pâte à crêpes ou de cocktails;

14. grand décapsuleur que l'on trouve dans les boutiques de cadeaux;

15. ouvre-cannettes doté d'un gros manche qui est plus facile d'utilisation que les ouvre-boîtes ordinaires plats en métal;

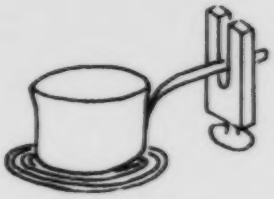


Appareils et ustensiles utiles (suite)

16. tamis à farine avec manche doté d'un dispositif à ressort que l'on peut utiliser d'une seule main;

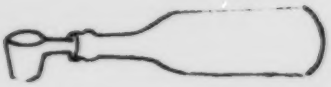
17. manches utilitaires que l'on peut fixer à toute casserole lorsqu'il faut deux manches pour en assurer la stabilité. (Disponibles dans les boutiques d'articles de cuisine ou de camping.);

18. support en "Y" muni d'une ventouse que l'on fixe à la cuisinière pour retenir le manche d'une casserole pendant qu'on en remue le contenu;

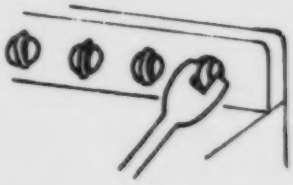


19. moule à gâteaux à ressort pour faciliter le démoulage d'un gâteau;

20. doseur pour mesurer la quantité de liquide versée;



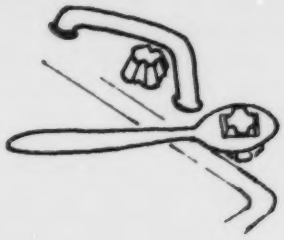
21. cuillère en bois taillée de façon à s'adapter aux commandes de la cuisinière afin de vous aider à les atteindre ou à les tourner si vos doigts sont faibles (ou peut-être une tige munie d'un manche en T pour vous assurer une meilleure prise);



Appareils et ustensiles utiles (suite)

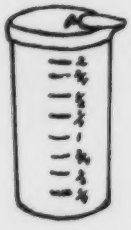
22. pièce de préhension permettant de tenir une cuillère pour le contenu de casseroles placées sur les éléments arrière d'une cuisinière;

23. grande cuillère en bois ou planchette conçue pour s'adapter aux robinets de votre cuisine afin de pouvoir les ouvrir et les fermer si vos doigts sont faibles;



24. petite brosse de cuisine fixée à l'évier au moyen de ventouses afin d'aider à laver les fourchettes, couteaux, cuillères, etc. (peut également servir à nettoyer les légumes), également lavette à vaisselle fixée au rebord de l'évier servant à laver les tasses et les verres;

25. contenant qui mesure, mélange et verse; permet de réduire le temps de préparation;



26. tige légère en bois ou en plastique percée d'un petit trou qui s'adapte sur un interrupteur d'éclairage et permet de l'actionner, si vous êtes en fauteuil roulant et que vous ne pouvez l'atteindre.

CHAPITRE III

TECHNIQUES DE CUISINE

La préparation des repas

Si vous avez passé plusieurs semaines ou plusieurs mois à l'hôpital et en thérapie, vous trouverez probablement comme moi que vous avez perdu l'art de planifier les repas quotidiens pour votre famille, d'acheter les aliments et de les apprêter. Mais ne vous inquiétez pas, comme pour la plupart des choses, ces talents vous reviendront avec le temps. Si en outre, vous avez perdu l'usage d'un bras, seules la persévérance et de nombreuses frustrations vous permettront d'en arriver de nouveau à cuisiner pour votre famille.

Commencez tout d'abord par établir le menu de la semaine qui vient, puis faites une liste détaillée des aliments à acheter. Profitez pleinement du vaste choix de légumes déjà lavés et coupés que vous offre le comptoir des produits surgelés de votre supermarché, car au début, vous aurez peut-être de la difficulté à couper vous-même vos légumes. Les nouilles larges, le riz ou les pâtes sont de bons substituts des pommes de terre. De temps à autre, ma famille aime bien les pommes de terre en escalopes qu'on trouve dans le commerce. En choisissant les viandes que vous servirez au cours de la semaine, pensez à la difficulté que présentera leur préparation, puis ajoutez quelques petites touches qui rendront les repas plus appétissants, de la farce à volaille (faite avec un mélange) avec des côtelettes de porc, par exemple, de la sauce aux pommes épicée avec des saucisses, des sauces en crème faites avec des potages en conserve, etc. Certains condiments comme la sauce aux airelles, le raifort ou la sauce tartare relèvent aussi le goût des aliments. Votre famille en sera ravie. Pour dessert, je donne la préférence aux fruits, mais je m'inspire également des mélanges qu'on trouve sur le marché. Que diriez-vous de muffins chauds (préparés avec un mélange à gâteau) dans lesquels vous aurez déposé une cuillerée à thé de confiture avant la cuisson? Quelle bonne surprise! Ou encore, de biscuits à la poudre à pâte coupés en deux et couverts de fruits et d'un peu de crème? La pâtisserie est un bon défi: essayez d'en faire un jour où vous aurez le temps.

Les potages en conserve me sont d'un grand secours pour utiliser les restes. Toutes sortes de combinaisons intéressantes sont possibles. Pour un dîner nourrissant, mélangez des restes de viandes, de légumes, des oeufs ou du fromage dans des potages à la crème assaisonnés de fines herbes ou d'un peu de poudre de cari, et servez sur du pain grillé. Servez-vous de votre imagination, vous y trouverez beaucoup de plaisir.

Achetez beaucoup de laitue de toutes sortes. En arrivant à la maison, nettoyez immédiatement les légumes avant de les ranger; cela facilitera beaucoup la préparation des repas.

Accordez-vous tout le temps nécessaire, faites preuve de créativité et amusez-vous!

Barbara Ingram

Pour faciliter votre travail

Si vous avez peu de force dans les mains, servez-vous de vos deux mains en les plaçant l'une sur l'autre, chaque fois que c'est possible.

Pour tordre un torchon à vaisselle, placez-le autour du robinet et tordez.

Pour sortir de lourds récipients du four, procédez par étapes: posez-les tout d'abord sur un chariot bas, puis sur le comptoir.

Si vous voulez verser de l'eau de la bouilloire et que vous n'avez pas de support, glissez la bouilloire jusqu'à l'évier, placez la théière dans l'évier et versez l'eau en inclinant la bouilloire sans la soulever.

Si vos mains tremblent lorsque vous versez des liquides, utilisez des contenants en plastique avec couvercle et bec verseur. Servez-vous d'un entonnoir pour remplir des bouteilles ayant un petit goulot. Chaque fois que c'est possible, inclinez le contenant au lieu de le soulever; c'est plus sûr.

Pour soulever une boîte de métal ou un bocal, enlevez le couvercle et prenez-le par le bord.

Veillez à ce que vos couteaux de cuisine soient toujours bien aiguisés. Ils sont beaucoup moins dangereux à utiliser si vous n'avez pas besoin de faire d'efforts pour couper.

Un hache-noix peut être utile pour couper les légumes pour la salade, émincer les oignons, hacher les oeufs pour les garnitures à sandwich, etc. parce qu'il exige peu de coordination des doigts.

Si vous achetez vos provisions en grande quantité (gros bocaux ou gros emballages) transférez le contenu dans des contenants plus petits afin d'en faciliter la manipulation.

Pour faciliter votre travail (suite)

Lorsque vous trouvez des bocaux ou des contenants qui sont faciles à ouvrir, gardez-les afin de vous en servir régulièrement pour conserver les aliments.

N'oubliez pas que d'autres parties de votre corps peuvent venir en aide à vos mains lorsqu'il s'agit de saisir ou de tenir des objets: par exemple, servez-vous de vos dents pour tenir le coin d'une serviette pendant que vous la pliez; pour changer une taie d'oreiller, tenez-la sous votre menton (ou avec vos dents). Vous pouvez tenir beaucoup de choses entre vos genoux, ou coincées entre votre coude et votre corps ou encore, entre votre hanche et le comptoir. Au lieu de vous pencher, mettez votre pied sur un coin du porte-poussière pour le maintenir en place.

Pour réduire la fatigue pendant le travail, passez une courroie de bonne largeur derrière vos fesses et attachez-la à l'armoire de cuisine. Un coussin placé entre votre abdomen et le comptoir vous apportera confort et sécurité. Attention: Cette installation en position debout ne devrait être adoptée qu'avec l'approbation de votre médecin.

Pour ouvrir les couvercles des bocaux:

a. placez le pot à l'envers et frappez-le vivement à quelques reprises sur la table ou le plancher;

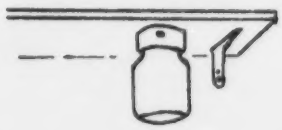
b. s'il s'agit d'un couvercle en métal, passez-le sous l'eau chaude afin de le dilater;

c. asseyez-vous et tenez le bocal entre vos genoux;

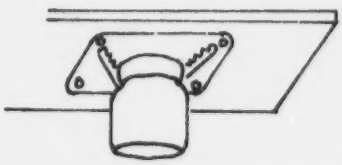
d. placez le bocal dans un tiroir et tenez le tiroir fermé avec votre hanche pendant que vous dévissez le couvercle (un morceau de caoutchouc collé à la surface interne du tiroir vous donnera une meilleure prise). Cette méthode vous permet également d'enlever les bouchons de liège et de décapsuler les bouteilles.

Pour faciliter votre travail (suite)

e. à l'aide d'une vis placée en plein centre, vissez le couvercle de votre pot de café soluble sous une tablette; vous pouvez alors visser le pot dans son couvercle au lieu de visser le couvercle sur le pot, ce qui est beaucoup plus facile;

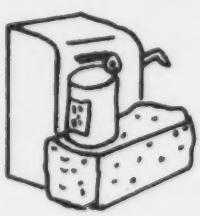


f. les magasins d'articles et ustensiles de cuisine offrent plusieurs types de dispositifs pour saisir ou serrer; pour la personne qui n'a qu'une main cependant, le plus utile de ces dispositifs est celui qui est fait en forme de V qu'on peut fixer sous une tablette ou à un support mural. Les dents placées le long des bords intérieurs du V peuvent retenir les bouchons ou couvercles de quelque grosseur que ce soit.



Pour ouvrir les boîtes de conserve:

a. il existe sur le marché des ouvre-boîtes munis d'un levier pouvant être actionné d'une seule main;



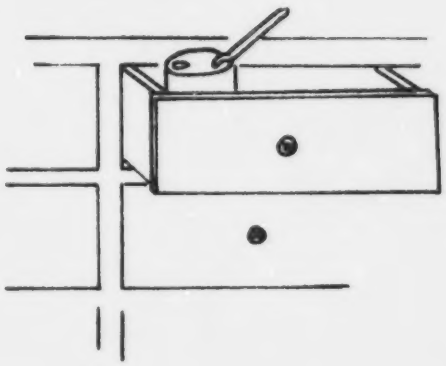
si votre ouvre-boîtes ne peut être actionné d'une seule main, placez une grosse éponge sous la boîte de conserve que vous voulez ouvrir pendant que vous abaissez le levier pour mettre le couteau circulaire en marche;

b. si votre ouvre-boîtes est fixé au mur et que vous n'avez l'usage que d'une seule main, essayez de vous servir de votre menton pour presser le levier pendant que vous tenez la boîte de votre bonne main;

Pour faciliter votre travail (suite)

c. pour les boîtes qui s'ouvrent avec une clé, comme les boîtes de sardines et de viande en conserve, améliorez votre prise en glissant le manche d'une cuillère dans l'anneau de la clé, ce qui vous permettra de tourner celle-ci plus facilement;

d. lorsque vous utilisez un perce-boîte pour ouvrir une boîte de lait ou de jus de tomates, placez la boîte dans un tiroir et maintenez-la en place en poussant le tiroir avec votre hanche pendant que vous poussez sur le perce-boîte avec vos deux mains. Si la boîte est trop petite, placez-la sur un livre ou une serviette pliée afin qu'elle dépasse le bord du tiroir.



Conseils pour la pâtisserie

1. Pour briser les oeufs:

Êtes-vous capable de casser les oeufs d'une seule main comme le font les grands chefs?

Avec un peu de pratique vous pouvez y arriver. Voici comment: prenez l'oeuf dans la paume de votre main et faites-y une bonne entaille en le frappant sur le bord d'un bol. Tenez une moitié de l'oeuf entre l'index et le majeur et l'autre entre l'annulaire et l'auriculaire; avec votre pouce, séparez les deux moitiés.

Ceux qui n'aspirent pas à devenir des professionnels peuvent simplement laisser tomber l'oeuf d'une hauteur de 23 à 25 cm (9 à 10 pouces) dans un bol de porcelaine ou de verre. De cette hauteur, la coquille devrait se briser en deux et être facile à ramasser.

Conseils pour la pâtisserie (suite)

2. Pour séparer les oeufs:

Il existe sur le marché plusieurs modèles de séparateurs d'oeufs. Tous les magasins d'articles de cuisine en ont au moins un modèle.

Si vous ne possédez pas ce genre d'appareil, procédez comme suit:

a. brisez l'oeuf dans un petit plat. Placez un cocotier sur le jaune, puis, en tenant fermement le cocotier et le petit plat, versez le blanc,

ou

b. brisez l'oeuf dans une soucoupe et, procédant délicatement, prenez le jaune avec une écumoire ou avec vos doigts,

ou

c. placez un petit entonnoir sur une tasse, cassez l'oeuf dans l'entonnoir et laissez le blanc couler dans la tasse.

3. Pour beurrer les moules à gâteau:

a. placez un linge mouillé sur la table afin d'empêcher les moules de glisser,

b. remplacez le papier beurré par de l'huile que vous étendez avec un pinceau à pâtisserie,

c. dans la mesure du possible, servez-vous de casseroles de bonne qualité à l'intérieur anti-adhésif (téflon).

4. Lorsque vous mélangez un gâteau, réchauffez le sucre avant de l'ajouter au corps gras afin qu'il soit plus facile de les battre en crème.

5. Pour qu'il soit plus facile de déposer la pâte des biscuits à la cuillère ou des brioches sur la plaque, trempez souvent votre cuillère dans de l'eau chaude. Vous pouvez aussi vous servir d'une cuillère à crème glacée.

6. Si votre pâte à biscuit est ferme, faites-en un rouleau et tranchez-le avec un couteau.

Conseils pour la pâtisserie (suite)

7. Pour couper des fruits secs ou des guimauves, servez-vous d'un ciseau de cuisine au lieu d'un couteau. Trempez le ciseau dans l'eau chaude afin de l'empêcher de coller.

8. Pour immobiliser un bol à mélanger:

   a. placez-le sur une serviette ou une mince éponge mouillée;

   b. faites couper un trou circulaire dans une planche qui peut être placée sur un tiroir ouvert ou sur l'évier. Cette installation est encore plus sûre si vous tapissez les bords de l'ouverture avec du caoutchouc mousse.

   c. placez un morceau de "dycem" sur votre comptoir (le "dycem" est un plastique très adhésif conçu pour empêcher les bols et les assiettes de glisser; vous pouvez vous le procurer dans les services de réadaptation ou dans les magasins de fournitures pour handicapés),

   d. si vous tremblez et avez tendance à répandre les liquides, placez le bol dans l'évier. Celui-ci étant plus bas, il vous sera plus facile de mélanger.

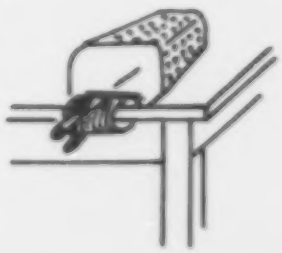
   e. vous pouvez trouver, dans les magasins d'articles de cuisine, des bols à mélanger et des tasses à mesurer en plastique très résistant dont la base est dotée d'un anneau en caoutchouc antidérapant,

   f. travaillez assis, en tenant le bol sur vos genoux,

   g. pour verser la pâte dans le moule, servez-vous d'une planche inclinée.

9. Pour râper:

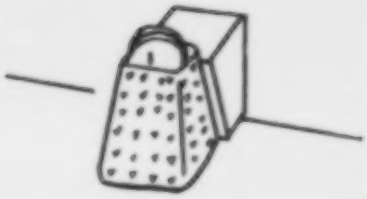
   a. Fixez la râpe à la table à l'aide d'une grosse pince à dessin. Sous la râpe, placez un morceau de papier ciré qui recevra l'aliment râpé.



Conseils pour la pâtisserie (suite)

b. Vous pouvez fabriquer ou acheter un support spécial pour votre râpe. Ce petit dispositif fait parfois partie de la planche cloutée dont vous vous servez pour peler les légumes, beurrer le pain, etc.

c. Faites couper un bloc de bois de manière qu'une de ses faces s'adapte parfaitement à l'angle de votre râpe. Vous pouvez ainsi appuyer votre râpe au mur ou à l'arrière du comptoir.

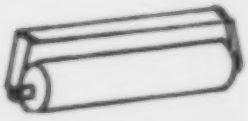


d. Servez-vous de votre menton pour immobiliser une râpe dont la poignée est en haut.

10. Pour faire des tartes:

a. Certains sont capables d'utiliser un rouleau à pâtisserie d'une seule main en plaçant la paume de la main à plat sur le rouleau.

b. Vous pouvez trouver des rouleaux à pâtisserie pour une seule main dans les magasins qui se spécialisent dans les articles de cuisine, ou vous pouvez en fabriquer un en raccourcissant les poignées d'un rouleau ordinaire et en y attachant un pont de métal solide dont les extrémités sont fixées à chacune des poignées.

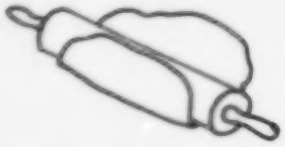


Conseils pour la pâtisserie (suite)

c. Pour transférer l'abaisse de la planche au moule à tarte:

i. pliez-la délicatement en quatre, placez le morceau plié dans le moule à tarte et dépliez-le avec soin, ou

ii. enroulez délicatement l'abaisse sur le rouleau à pâtisserie et transférez-la au moule à tarte.



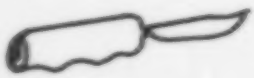
d. Afin de faciliter le nettoyage, placez du papier d'aluminium au fond du four lorsque vous faites cuire des tartes ou des ragoûts.

Préparation des légumes et des fruits

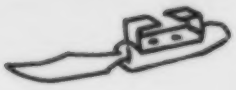
1. Si vous n'avez pas de force dans les mains, voici quelques suggestions:

a. élargissez le diamètre du manche de votre couteau à éplucher en le recouvrant de plusieurs épaisseurs de ruban adhésif (chirurgical);

b. si nécessaire, glissez une poignée de guidon de bicyclette ou un tube de caoutchouc sur le ruban adhésif;



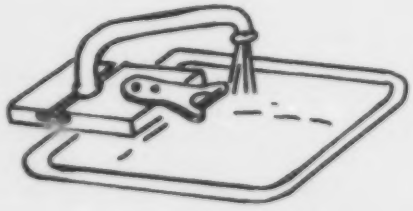
c. fixez, à la poignée du couteau, un petit cadre de métal dans lequel vous pouvez glisser la main;



d. il existe sur le marché du caoutchouc mousse en forme de manchon cylindrique (vous pouvez vous en procurer dans les magasins qui se spécialisent dans les fournitures pour handicapés) qui peut être coupé à la longueur désirée, et qui sert à grossir le diamètre des manches des petits ustensiles, comme les couteaux, les cuillères, les brosses à dents, les manches de casserole, etc.;

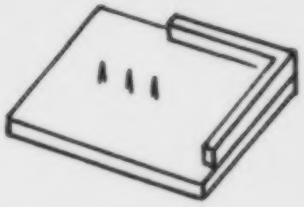
e. il existe sur le marché un éplucheur à pommes de terre muni d'un manche plat qui peut être tiré au lieu de poussé;

f. si vous n'avez qu'une seule bonne main, faites visser cet éplucheur à une planche de bois que vous pouvez fixer au robinet à l'aide de crampons. De cette manière, vous pouvez peler vos légumes directement sous l'eau courante.



Préparation des légumes et des fruits (suite)

2. Une planche cloutée peut être utile à tous, mais surtout à ceux qui n'ont qu'une main. Vous pouvez vous en servir pour maintenir en place un légume pendant que vous le pelez ou le coupez, ou pour immobiliser une tranche de pain pendant que vous la tartinez. Vous pouvez en outre vous en servir pour immobiliser une râpe pendant que vous râpez des oignons, du fromage, etc. Vous pouvez vous procurer cette planche dans les magasins de fournitures pour handicapés, mais elles sont très faciles à fabriquer. Si vous optez pour cette dernière solution, choisissez des clous en aluminium qui ne rouillent pas.



3. Il existe sur le marché un petit dispositif qui permet d'immobiliser les oignons pour les couper ou les trancher. Vous pouvez vous en servir pour immobiliser tout autre légume. Il permet également de protéger vos doigts. Vous n'avez qu'à introduire ce petit appareil dans le légume et à couper entre les dents. Si vous n'avez qu'une bonne main, laissez le légume basculer jusqu'à ce que l'appareil repose sur la table. On peut se procurer cet instrument dans n'importe quel magasin d'articles et ustensiles de cuisine.

4. Une planche à hacher suffisamment longue pour être placée en travers de l'évier vous permet de pousser les légumes coupés directement dans un bol placé dans l'évier. (La planche de travail percée dont nous avons déjà parlé peut être utile ici.)

Préparation des légumes et des fruits (suite)

5. Pour égoutter les légumes chauds:

   a. pour sortir les légumes de leur eau de cuisson, servez-vous d'une pince pour les gros (comme les épis de maïs) et d'une écumoire pour les petits. Laissez refroidir l'eau de cuisson avant de la jeter.

   b. si vous avez une marmite à vapeur (du type marguerite), servez-vous en pour faire cuire de petites portions de plusieurs légumes différents en une seule opération, sans que la saveur de chacun des légumes n'en soit modifiée;

   c. vous pouvez aussi vous servir du panier d'une bassine à friture pour faire cuire des légumes à l'eau ou à la vapeur.

6. Pour stabiliser une casserole sur la cuisinière:

   a. placez une grossse casserole ou bouilloire sur l'élément voisin et tournez la casserole que vous utilisez de manière que le manche vienne s'appuyer sur l'autre récipient, ce qui l'empêchera de se déplacer pendant que vous brassez le contenu;

   b. un petit cadre de bois en forme de U fixé à la cuisinière par une ventouse peut servir à retenir le manche d'une casseole.

7. Pour accélérer votre travail:

   a. ne pelez pas les pommes de terre avant de les faire cuire à l'eau ou au four. De cette manière, elles sont plus nutritives et n'exigent que peu de préparation.

Préparation des légumes et des fruits (suite)

b. lorsque vous faites cuire un rôti, du poulet ou des côtelettes, entourez la viande de petites pommes de de terre, de carottes, de navets coupés en morceaux, d'oignons ou de tout autre légume ferme;

c. servez les aliments dans le plat dans lequel ils ont cuit, (les plats en verre ou en terre cuite qui vont du réfrigérateur au four et du four à la table);

d. vous pouvez réchauffer plusieurs restes à la fois si vous les placez dans un plat résistant au four.

8. Pour peler des oranges:

a. il est beaucoup plus facile de peler une orange avec un couteau bien aiguisé. Coupez, à chaque bout de l'orange, une tranche suffisamment épaisse pour atteindre la chair du fruit. Placez l'orange sur l'une des extrémités (si vous n'avez qu'une main, placez-la sur une planche cloutée). À l'aide d'un couteau bien aiguisé, coupez la peau de l'orange en lanières du haut jusqu'en bas en suivant la courbe du fruit. Coupez l'orange pelée en bouchées et servez-les dans un bol;

b. il est plus facile de peler des oranges avec les doigts si vous les faites tout d'abord blanchir dans l'eau bouillante avant de les couvrir d'eau froide;

c. laissez la pelure sur l'orange, coupez-la en deux dans le sens de la largeur, puis en petites sections. Il est alors facile de prendre les morceaux et d'y mordre.

Préparation des légumes et des fruits (suite)

9. Les pommes:

vous pouvez vous procurer un tranche-pommes dans les magasins d'articles ménagers. Certains de ces appareils n'exigent pas une grande précision, mais ils demandent de la force.

Tables roulantes et service

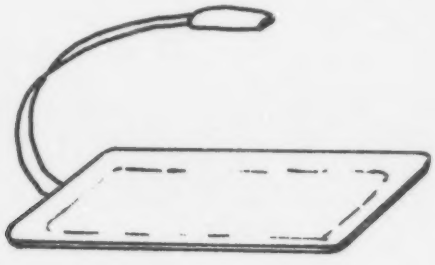
1. Il est possible qu'une table roulante soit pour vous le meuble le plus utile de votre maison.

   a. Servez-vous en pour transporter les plats et les aliments de la cuisine à la table de la salle à manger et pour nettoyer la table après les repas.

   b. Couvrez-la d'un joli napperon et servez-vous en pour servir le thé à vos invités.

   c. Le même chariot peut servir à distribuer le linge lavé et plié dans les différentes pièces de la maison; vous pouvez aussi vous en servir pour transporter les produits de nettoyage lorsque vous faites le ménage.

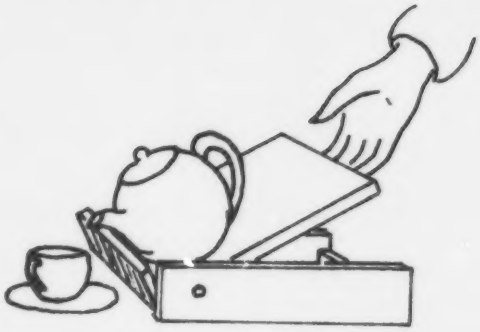
2. Si vous n'avez que l'usage d'une seule main, vous apprécierez l'utilité d'un plateau muni d'une poignée.



3. Pour certaines personnes, les théières munies d'une poignée placée au sommet (comme les thérières chinoises) sont plus faciles à soulever et à verser.

Tables roulantes et service (suite)

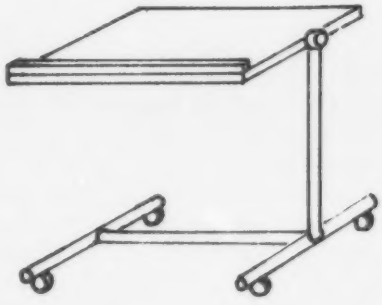
4. Si vous ne pouvez soulever une théière pour verser le thé, servez-vous d'une planche inclinable.



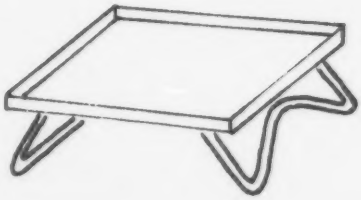
5. Les passe-plats entre la cuisine et la salle à manger ainsi que les armoires qui ouvrent de deux côtés sont très utiles.

6. Tables pour le lit ou le fauteuil:

   a. Une table à console réglable en hauteur peut vous être très utile lorsque vous êtes au lit ou dans un fauteuil. Vous aimerez particulièrement celles qui ont un plateau inclinable pour porter un livre ou du papier. Certaines de ces tables ont un petit compartiment pour ranger un miroir et les articles de toilette. Vous pouvez vous procurer ces tables dans les magasins de fournitures médicales.



   b. la table de lit ordinaire à pattes pliantes coûte beaucoup moins cher. Certaines de ces tables ont également un plateau inclinable sur lequel vous pouvez placer un livre. On peut se procurer ces tables dans la plupart des grands magasins.

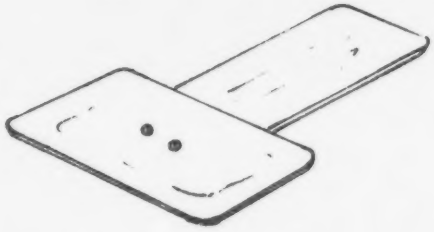


Tables roulantes et service (suite)

c. vous pouvez fabriquer une table temporaire pour vos genoux à l'aide d'une grosse boîte en carton. Coupez, dans un côté de la boîte, une ouverture suffisamment grande pour vos genoux.

d. un gros coussin ferme peut servir à tenir un plateau sur vos genoux. Choisissez un coussin qui n'est pas trop lourd tout en étant ferme, et dont la surface est plate.

e. pour placer de petits articles ou des aliments à votre chevet, attachez un plateau de métal à un morceau de contre-plaqué de 1/4 de pouce d'épaisseur. Glissez le contre-plaqué entre le matelas et le sommier de votre lit.



7. Pour les personnes qui se déplacent en fauteuil roulant, les supports à téléviseur font d'excellentes tables roulantes. Ils sont plus bas que les chariots ordinaires, sont munis d'une bonne poignée et sont faciles à pousser avec le fauteuil roulant grâce à leurs roulettes pivotantes. Pour un prix raisonnable, vous pouvez vous procurer un de ces supports que vous serez fier d'utiliser pour servir vos amis.

CHAPITRE IV

COMMENT SE FACILITER LA VIE

Travaillez calmement, écoutez de la musique tout en travaillant.

****

À votre retour à la maison après un séjour à l'hôpital, vous vous apercevrez peut-être que vous avez moins de réserves d'énergie que vous ne croyez en avoir, mais il importe de ne pas rester trop longtemps à ne rien faire. Il y a lieu de rassembler les membres de votre famille et de discuter avec eux des problèmes que vous avez et des moyens de les résoudre. Vous pouvez encore être une ménagère efficace si vous apprenez à simplifier vos tâches. Essayer de trouver des façons d'adapter vos tâches ménagères en tenant compte de vos limites. Songez aux tâches que vous pouvez éliminer complètement ou qui pourraient être prises en charge par d'autres membres de la famille.

****

Il y a un grand nombre de tâches routinières dont vous pouvez vous occuper de façon à meubler vos temps libres et à alléger le fardeau pour quelqu'un d'autre. Considérez par exemple l'aspirateur comme une canne tétrapode sur roues, vous pourrez facilement y arriver. Vingt fois sur le métier remettez votre ouvrage! La seule chose qui est différente maintenant, c'est le temps. Prenez le temps nécessaire pour le faire et n'oubliez pas de faire des pauses régulières. N'entreprenez pas plusieurs tâches difficiles le même jour, mais tentez d'en faire un peu plus chaque jour. Au fur et à mesure de vos prcgrès, vous aurez de plus en plus confiance en vous et le fait d'accomplir quelque chose vous aidera à remplir les longues journées de solitude. Ne vous étonnez pas si vos nouvelles capacités dépassent même celles que vous aviez auparavant!

B.I.

****

Il vous faudra user de votre jugement lorsqu'il s'agira de déterminer quand demander de l'aide et quand la refuser.

****

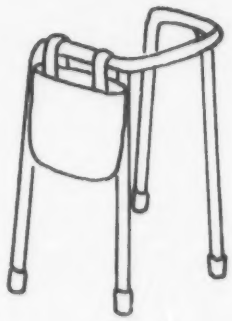
Des poches, des poches et encore des poches!

1. Sur vos béquilles

Cette poche peut être en cuir et servir de sac à main ou encore en toile épaisse et être utilisée comme fourre-tout. Elle est fixée à la barre d'appui de la béquille au moyen de deux bandes étroites, ce qui vous laisse suffisamment de place pour appuyer la main. Vous souhaiterez peut-être fixer le bas de la poche aux montants de la béquille afin de l'empêcher de ballotter.

2. Sur votre marchette

a. On peut utiliser un sac à toile épaisse ou encore en jute, semblable à ceux qu'utilisent les touristes, pour fixer sur la marchette. Changez les poignées pour qu'elles passent d'un côté à l'autre du sac, par-dessus le cadre. Fixer les extrémités des courroies avec de grosses bandes de velcro de façon à ce qu'elles soient solides, mais faciles à enlever.

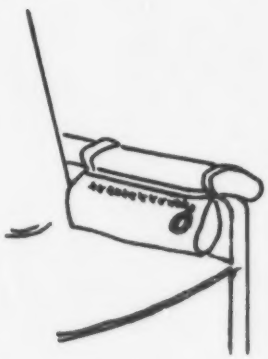


Des poches, des poches et encore des poches! (suite)

b. On peut également utiliser un panier à bicyclette pour porter des articles sur sa marchette. Les paniers en osier sont généralement plus durables que les paniers en plastique. S'il a de grandes ouvertures, il faudra doubler le fond et les côtés du panier. Fixer le panier à la barre horizontale avant et aux pattes avant de la marchette. À l'intérieur, vous pouvez fixer un gobelet en plastique au moyen d'une bande élastique afin d'être en mesure de porter de petits articles en position verticale. Vous pouvez ajouter d'autres poches afin de répondre à vos besoins particuliers.

3. Sur votre fauteuil roulant

a. Vous pouvez vous faire une poche longue et étroite qui sera placée à l'intérieur du bras de votre fauteuil roulant et qui servira à mettre votre portefeuille dans un endroit sûr et facile d'accès. On peut fermer la poche au moyen d'une fermeture-éclair pour empêcher que les objets qui s'y trouvent ne tombent à l'extérieur et fixer une breloque de porte-clé à la tirette de la fermeture-éclair pour qu'elle soit plus facile à manoeuvrer. Vous pouvez également utiliser des bandes de velcro si vous avez de la difficulté à utiliser une fermeture-éclair.



Des poches, des poches et encore des poches! (suite)

b. Puisqu'il vous est difficile d'atteindre des petits objets qui se trouvent au fond du sac fixé à votre fauteuil roulant, il peut être commode de prévoir plusieurs poches. Prévoyez une poche à l'intérieur dans laquelle vous pourrez placer en toute sécurité votre porte-monnaie, vos pilules, etc. et une autre à l'extérieur pour des articles comme des mouchoirs en papier, des revues, etc. Utilisez de grosses fermetures-éclair qui s'ouvrent facilement et fixez un gros anneau à porte-clé sur la tirette.

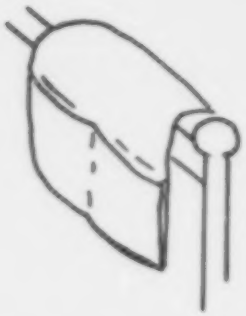
4. Sur votre lit

Comme c'est commode de savoir exactement où trouver son livre de chevet, ses lunettes, un mouchoir en papier ou d'autres petites choses qu'on aime avoir à la portée de la main.

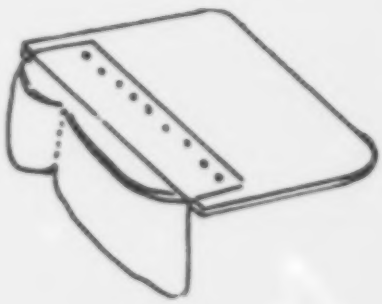
a. Si la tête de votre lit est assez haute, vous pouvez y fixer deux poches de bonne dimension. Fabriquez deux poches de tissu résistant montées sur un support rigide. La pièce servant de support doit être suffisamment longue pour être repliée sur la tête du lit de façon que les poches soient placées à une hauteur facilement accessible. Si la tête du lit est faite de tubulures métalliques, il suffit de coudre les deux côtés du revers ou de les fixer l'un à l'autre au moyen de bandes de velcro. Si la tête du lit est un panneau en bois, on peut fixer le tissu à l'endos de la tête de lit au moyen de broquettes.

Des poches, des poches et encore des poches! (suite)

b. Si vous avez un lit d'hôpital avec des montants latéraux, il est également possible d'y fixer des poches de ce genre.



c. Si vous voulez avoir des poches sur les côtés de votre lit, mais que vous n'avez aucun moyen de les fixer, voici une solution très simple. Confectionnez les poches de la façon décrite ci-haut, mais clouez la partie arrière à un morceau de contre-plaqué d'un quart de pouce d'épaisseur. Glissez le panneau sous le matelas afin qu'il soit solidement retenu.



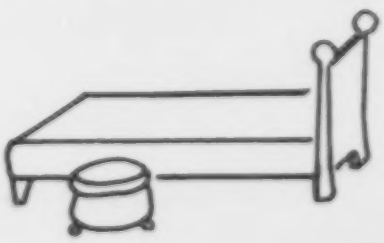
Dans la chambre à coucher

1. Pour faire les lits

a. Éliminez les mouvements inutiles comme lisser les couvertures. Une douillette légère est tout aussi jolie qu'un couvre-lit, tout en étant beaucoup plus facile à placer. En outre, il n'est pas nécessaire de l'enlever et de la plier chaque soir.

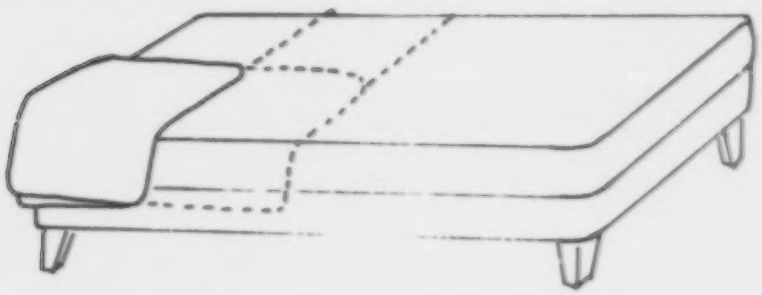
b. Couvrez vos oreillers de satin afin qu'il soit plus facile de mettre et d'enlever les taies d'oreiller.

c. Vous pouvez vous asseoir sur un petit tabouret sur roulettes afin de ne pas avoir à vous pencher en faisant le lit.

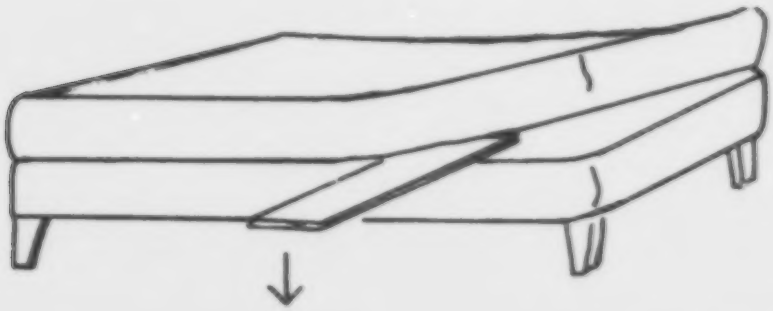


Dans la chambre à coucher (suite)

d. Pour changer le lit: Ouvrez le drap plié de façon qu'il soit plié en quatre (ou en huit), placez ensuite le pli de façon que le drap se trouve bien placé lorsqu'il sera complètement déplié.



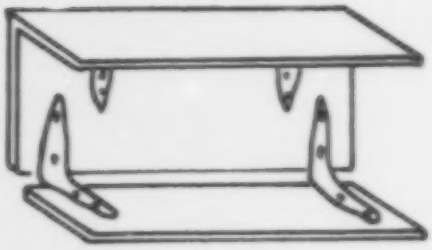
e. Pour qu'il vous soit plus facile de border les draps et les couvertures au pied du lit, utilisez une planche. Il suffit de la glisser entre le matelas et le sommier et d'y appuyer votre genou pour soulever le matelas.

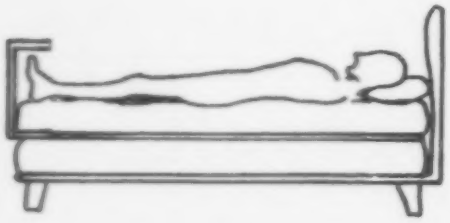


f. On peut également utiliser une pelle à enfourner pour border la literie.

Dans la chambre à coucher (suite)

2. Pour confectionner un cadre qui servira à empêcher les couvertures de toucher les pieds de la personne alitée, utilisez trois planches fixées l'une à l'autre au moyen de consoles d'étagères. La partie placée sous le matelas doit être suffisamment longue pour laisser l'espace nécessaire aux pieds.





Si le cadre ne doit servir que temporairement, il suffira d'utiliser une grosse boîte en carton.

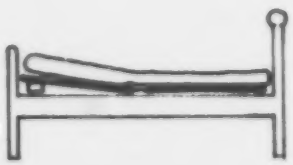
3. Si vous avez de la difficulté à ajuster le dernier coin d'un drap contour sur le coin du matelas, essayez ce petit truc. Ouvrez la couture du coin du drap sur environ 2/3 de sa longueur à partir du dessous en allant vers le haut et repliez les rebords de manière à laisser une ouverture triangulaire. Fixez une bande élastique en diagonale de chaque côté de l'ouverture. Une bande de 10 cm (4 pouces) devrait vous permettre d'étirer suffisamment le coin pour pouvoir le glisser facilement sur le matelas.

Dans la chambre à coucher (suite)

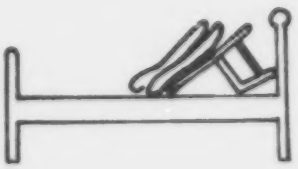
4. Les tiroirs des commodes devraient pouvoir s'ouvrir et se refermer facilement et être munis de poignées en forme de barres plutôt que de pommeaux. Ajoutez une courroie en cuir si vous devez utiliser l'avant-bras plutôt que la main pour ouvrir un tiroir.

5. Dispositifs d'appui

   a. On peut transformer un lit ordinaire en lit réglable en installant deux feuilles de contre-plaqué sous le matelas avec une charnière au niveau des hanches du patient. Il est alors possible d'élever la tête ou le pied du lit en introduisant un bloc sous la feuille de contre-plaqué.

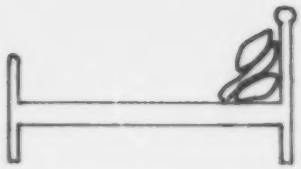


   b. On peut munir le lit d'un dossier en renversant une chaise de cuisine et en la recouvrant d'oreillers.



Dans la chambre à coucher (suite)

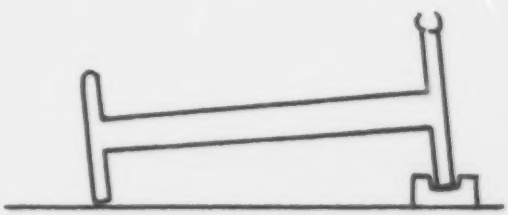
c. Lorsque vous voulez asseoir une personne confortablement dans un lit, utilisez trois oreillers afin que le dos soit bien appuyé. Placez le premier oreiller sur le sens de la largeur, le deuxième sur le sens de la longueur (pour soutenir la région lombaire) et le troisième sur le sens de la largeur.



6. Pour vous aider à vous asseoir dans le lit, vous pouvez utiliser une corde nouée ou une longue pièce de tissu résistant. Fixez une extrémité solidement au pied ou au cadre du lit et placez l'autre extrémité à la portée de la main.

7. Pour vous aider à vous mettre debout, vous pouvez installer un support résistant fixé solidement près de la tête du lit et fabriqué en contreplaqué. Il devrait avoir une bonne prise à la partie supérieure et être suffisamment solide pour supporter votre poids quand vous vous levez.

8. S'il faut élever le lit pendant une courte période, il est beaucoup moins coûteux de mettre des blocs en bois sous les pieds du lit que d'acheter ou de louer un lit d'hôpital. On peut évider le centre du bloc ou faire un rebord sur le pourtour de façon à ce que les pieds du lit restent solidement sur les blocs.

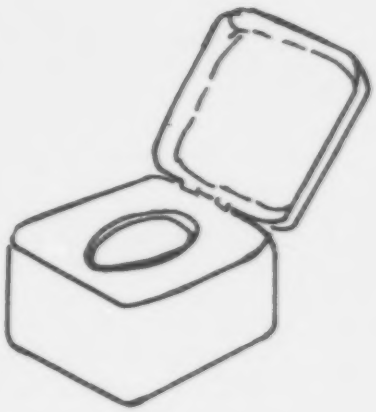


9. Pour éviter d'avoir froid au cours de la nuit, vous pouvez recouvrir votre lit d'une couverture légère en laine mohair.

Dans la chambre à coucher (suite)

10. S'il vous est difficile de vous rendre à la salle de bain la nuit, il serait peut-être utile d'avoir un fauteuil hygiénique dans votre chambre. On peut acheter ces fauteuils chez les fournisseurs d'équipement médical, mais il est très facile de les faire en découpant un trou de forme ovale dans le siège d'un fauteuil en bois et en plaçant un récipient en plastique en-dessous. Vous voudrez peut-être placer une jupe autour du fauteuil et placer un coussin sur le siège pour en déguiser la fonction. On peut également se procurer des désodorisants spéciaux dans la plupart des pharmacies.

11. Vous pouvez également acheter une toilette portative comme celles qui sont utilisées dans les camionnettes de camping. Elles sont généralement très basses et doivent être montées sur un socle pour être à une hauteur confortable.



Dans la buanderie

Comment faciliter le jour de la lessive

1. Commençons par les choses évidentes: dans la maison, utilisez autant que possible des articles qui n'ont pas besoin d'être lavés, par exemple des serviettes en papier et des napperons en plastique plutôt qu'une nappe.

   Lorsque vous achetez des vêtements, choisissez des tissus de bonne qualité qui n'exigent aucun repassage. Il suffira alors de les laver et de les faire sécher.

Dans la buanderie (suite)

2. N'attendez pas que les vêtements soient très sales avant de les laver. Il est plus facile et moins fatigant de laver souvent quelques vêtements que de devoir faire de grosses lessives.

3. Une chute à linge qui relie directement la chambre à coucher ou la salle de bain à la buanderie vous épargnera un grand nombre de pas.

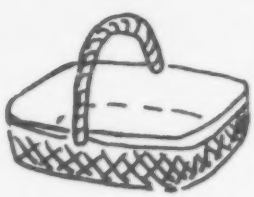
4. Un panier à linge placé sur une poussette à une hauteur convenable vous évitera d'avoir à vous pencher.

5. Pour nettoyer les "cernes autour du col" et les taches rebelles, il suffit de verser un peu de détergent liquide sur les endroits souillés et de les frotter avant de les mettre dans la machine à laver. Un égouttoir à vaisselle cannelé peut très bien être utilisé comme planche à laver.

6. Pour laver des vêtements à la main dans l'évier, on peut utiliser un débouchoir de toilette à ventouse.

7. Pour tordre des vêtements avec une seule main, on peut les enrouler autour du robinet. Enrouler les tricots dans une grande serviette et pétrissez de manière à faire sortir tout excédent d'eau.

8. Si vous suspendez la lessive sur une corde, il sera peut-être plus facile de l'apporter dans un panier muni d'une anse.



9. Accrochez un sac pour les épingles à linge sur la corde.

10. Pour épingler les vêtements sur la corde avec une main, placez d'abord l'épingle entre vos dents. Soulevez un coin du vêtement et placez-le sur la corde avec les trois derniers doigts. Prenez l'épingle à l'aide du pouce et de l'index et placez-la sur le vêtement. Il faudra de la pratique, et la corde devra être placée à une hauteur convenable.

Dans la buanderie (suite)

11. Prévoyez une table où vous pouvez vous asseoir pour trier et plier les vêtements lavés ainsi qu'une tablette ou une armoire où vous pouvez ranger les fournitures ainsi que les détersifs à portée de la main.

12. Placez les vêtements de chaque membre de la famille dans une pile distincte, et encouragez chaque personne à prendre et à ranger ses propres vêtements.

13. Si les vêtements doivent être repassés, abaissez la planche à une hauteur qui vous permette de travailler assis et placez-la à proximité de la table que vous utilisez pour trier et plier les vêtements.

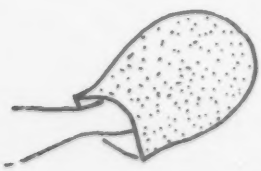
14. Si possible, réservez un endroit spécial pour chaque tâche régulière - lessive, repassage, couture, passe-temps, exercices, etc. - afin qu'il vous soit possible de disposer le matériel et l'équipement de façon commode et de ne pas avoir à les ranger chaque fois.

15. Si vous avez de la difficulté à joindre le fond de la machine à laver, il serait peut-être préférable d'utiliser une petite machine à laver portative.

16. La lingerie et les petits articles peuvent être placés dans un sac en filet ou dans une taie d'oreiller lorsqu'ils sont lavés à la machine. Ce système les rend plus faciles à trier.

Entretien ménager

1. Il est facile de confectionner un gant à épousseter en utilisant les parties encore utilisables d'une serviette usée.

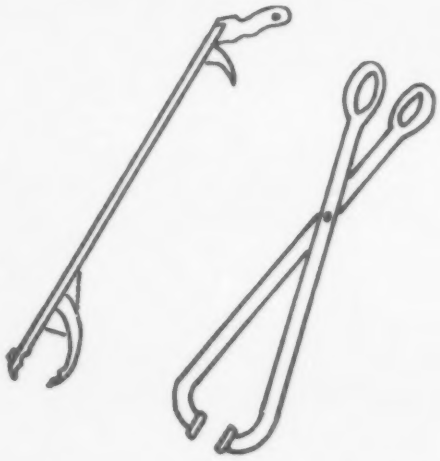


Entretien ménager (suite)

2. Vous pouvez également en confectionner un autre dans lequel vous pourrez placer le pied pour épousseter ou essuyer le plancher de la cuisine et de la salle de bain sans devoir vous pencher. Vous pouvez placer un morceau de mousse de 12 mm d'épaisseur à l'intérieur de façon qu'il conserve sa forme.

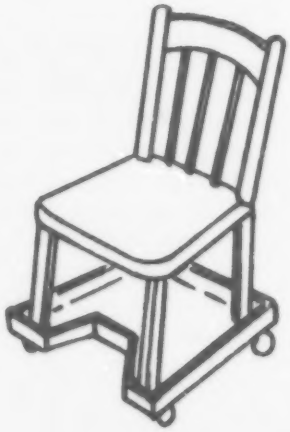
3. Si vous avez de la difficulté à vous pencher, vous pouvez utiliser une lavette munie d'un manche pour essuyer de petites éclaboussures sur le plancher.

4. Une pince longue (environ 75 cm) et légère, fonctionnant selon le même principe que des ciseaux, vous permettra de prendre plus facilement divers objets en travaillant, lors de l'habillage ou lorsque vous serez assis dans votre chaise. Il en existe divers modèles sur le marché.



5. Il est plus facile de pousser ou de tirer les objets que de les soulever. (Si vous devez vous appuyer sur les meubles, évitez de monter sur des roulettes les meubles comme les tables et les chaises.)

6. Une chaise en bois ordinaire montée sur un châssis roulant peut être fort utile dans la cuisine ou la buanderie, comme chariot ou comme chaise roulante. Il peut être nécessaire d'immobiliser la chaise contre un mur pour s'asseoir ou se lever.



Entretien ménager (suite)

7. On peut également utiliser une chaise de secrétaire de cette façon.

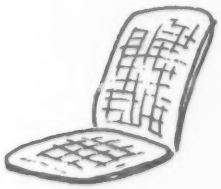
8. Afin de ménager vos pas, gardez une corbeille à papier dans chaque pièce.

9. Vous pouvez également placer un panier au haut et au bas des escaliers dans lequel vous déposez les articles qui doivent être montés ou descendus.

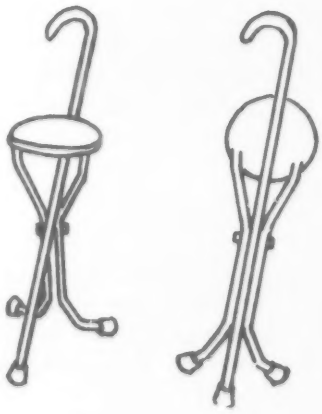
10. Videz le contenu de l'aspirateur sur un papier journal mouillé afin qu'il soit plus facile d'éliminer la poussière.

Divers

1. Pour ne pas transpirer lorsque vous êtes assis dans le fauteuil roulant, utilisez les sièges "aérés" dont on se sert dans l'automobile. On peut les trouver chez les fournisseurs et les distributeurs de produits pour l'automobile.



2. Êtes-vous en mesure de marcher jusqu'à l'arrêt d'autobus mais incapable de rester là pendant 15 minutes à attendre l'autobus. Aimeriez-vous pouvoir vous asseoir ou vous reposer pendant que vous magasinez ou lorsque vous visitez un endroit. Songez donc à utiliser une canne tabouret. Fermée, elle est un peu plus lourde qu'une canne tandis qu'ouverte elle se transforme en tabouret résistant ayant un siège de 20 ou 22 cm de diamètre.



Divers (suite)

3. Bien des personnes ont de la difficulté à se mettre des gouttes dans les yeux et doivent donc demander à d'autres personnes de le faire pour eux. Voici un petit truc qui vous permettra de le faire par vous-même. Procurez-vous des lunettes de soleil bon marché et percez un trou au centre de la lentille. Ce trou devrait être suffisamment grand pour permettre d'y introduire le compte-gouttes. Nettoyez soigneusement les lentilles après avoir percé le trou. Maintenant, mettez les lunettes et penchez la tête vers l'arrière ou couchez-vous sur le dos, placez le compte-gouttes dans le trou et pressez l'extrémité. Vous éviterez ainsi d'avoir la main tremblante, de cligner les yeux et d'introduire le compte-gouttes dans l'oeil.

Pour bien centrer le trou, mettez les lunettes et marquez la lentille directement devant la pupille de l'oeil. Le trou doit être décalé de 2 mm vers le nez par rapport à la marque originale de façon à ce que la goutte tombe juste à côté du centre de la cornée. (On peut utiliser un crayon feutre ou du poli à ongles pour marquer le plastique.)

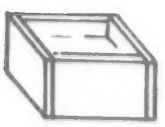
4. Afin de vous éviter des tâches de nettoyage, gardez près de l'entrée et à portée de la main, deux vieilles serviettes que vous pourrez utiliser pour essuyer les roues de votre fauteuil roulant lorsque vous revenez de l'extérieur les jours de pluie ou de neige. Avec une serviette dans chaque main, vous pouvez essuyer les roues à mesure que vous avancez.

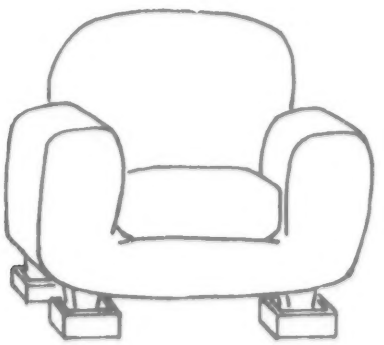
Divers (suite)

5. Soyez un invité dont on apprécie la venue: lorsque vous allez chez un ami et que le sol est enneigé, apportez votre propre linge pour essuyer les roues de votre fauteuil roulant. Même s'il est bien nettoyé, le caoutchouc des roues peut laisser des traces; les jours de mauvais temps, il serait donc utile que vous apportiez deux ou trois pièces de plastique que vous pourrez étendre devant vous à mesure que vous avancez sur le plancher. (Des sacs à ordures ouverts après en avoir fendu les côtés sont recommandés.) Laissez la dernière pièce de plastique sous les roues pour éviter de faire des taches sur le tapis. Il en va de même pour les personnes qui peuvent se déplacer en marchant mais qui ne peuvent porter des caoutchoucs ou des couvre-chaussures. Gardez avec vous un linge pour essuyer la neige fondante de vos chaussures ainsi qu'une pièce de plastique pour mettre sous vos pieds lorsque vous êtes assis. Votre hôte appréciera cette attention.

6. Lorsque vous vous détendez à la maison, ne sous-estimez pas les mérites de cette bonne vieille chaise berçante. Se bercer est un exercice non violent et quand même excellent pour plusieurs muscles et articulations.

7. Si vous avez de la difficulté à vous relever de votre fauteuil préféré, soulevez-le sur des blocs à la hauteur qui vous convient. Les blocs doivent être larges et avoir une bordure relevée tout autour pour éviter que les pieds du fauteuil ne glissent.





CHAPITRE V

LIRE, ÉCRIRE ET TÉLÉPHONER

Les idées sont de drôles de choses, elles ne font leur chemin que si on leur donne un coup de pouce.

M.A.G.

****

Votre nom est l'une des marques qui servent à vous distinguer des autres. Faites donc en sorte que vous puissiez signer votre nom lisiblement; aussi longtemps que vous serez capable de vous identifier par votre signature, vous vous sentirez une personne à part entière. Malheureusement, le grand public ne sait pas encore que les personnes handicapées sont des citoyens à part entière au même titre que d'autres personnes, et par ce simple geste, vous pouvez contribuer à le faire savoir.

Le libre choix est un droit qu'il importe de protéger, et vous pouvez perdre une partie de cette liberté si vous avez dû donner votre procuration à quelqu'un. Dans certains cas, la société et vous pourrez en souffrir, sans que l'humanité n'en retire quoi que ce soit.

G.M.S.

****

Rien n'est vraiment dépourvu d'importance dans ce monde, et même les grandes entreprises ne peuvent être menées à bien que grâce au travail honnête et utile de personnes qui se considèrent insignifiantes.

S.G.

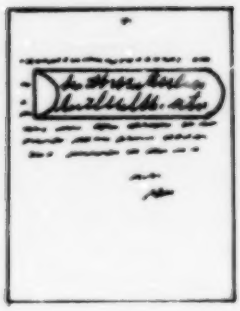
****

Petit train va loin.

****

Lire et écrire

1. On peut se procurer chez les optométristes une loupe peu coûteuse qu'on peut placer à plat sur une feuille.



Il existe un autre type de verre grossissant, "The Magnifier": lentille souple en plastique pleine de petites dépressions circulaires, avec laquelle vous pouvez grossir toute une page. Vendue dans certains magasins pour personnes handicapées.

2. Les personnes qui ont besoin de plus de lumière lorsqu'elles lisent peuvent acheter une minuscule lampe de lecture munie de pinces qu'on peut attacher au rebord d'un livre.

3. Les grandes bibliothèques publiques offrent un bon choix de livres dans leur section "Livres sur bandes". (Il s'agit d'ouvrages qui ont été enregistrés sur cassettes et qui peuvent être empruntés et écoutés à la maison.) Ces ouvrages n'ont pas seulement été conçus à l'intention des personnes handicapées visuelles mais également pour toute personne qui a de la difficulté à tenir un livre ou à tourner les pages.

4. Il existe sur le marché de nombreux types d'appui-livres. Deux modèles faciles à fabriquer et à démonter sont illustrés ici.

Lire et écrire (suite)

5. Un coussin à plan incliné peut également servir d'appui-livre.

6. Utilisez un doigtier de caoutchouc pour vous aider à tourner les pages.

7. Vous pouvez vous servir d'un petit sac rempli de billes en polystyrène pour tenir vos pages en place.

8. Une petite planche de bois à plan incliné, placée devant la machine à écrire, peut vous permettre d'appuyer vos avant-bras pendant que vous tapez.

Vous pouvez même taper au lit en utilisant un plateau solide pour le lit à plan incliné sur lequel vous pouvez appuyer vos avant-bras.

9. Pour écrire avec une machine électrique, il ne suffit que d'une simple pression des doigts et le chariot revient automatiquement, ce qui épargne bien des efforts. Les petites machines électriques portatives se vendent à des prix raisonnables.

10. Si vous placez une mince feuille en acier poli sur votre bureau, vous pourrez utiliser des aimants pour tenir vos feuilles en place.

11. Une simple planche avec attache est également une bonne façon de tenir votre papier en place.

Lire et écrire (suite)

12. On peut également se construire un plateau pour le lit en attachant une planche d'arborite à un coussin ou à un sac rempli de billes en polystyrène qu'on peut placer sur les genoux. On peut ajouter un cadre autour pour retenir les petits objets ou fixer une pince pour tenir en place une feuille de papier.

13. Il n'est pas nécessaire d'appliquer autant de pression lorsqu'on utilise des crayons feutre au lieu des stylos à bille.

14. On peut entourer les crayons ou les stylos d'une bande élastique pour les rendre moins glissants.

15. Cela vaut peut-être la peine d'acheter un taille-crayons électrique si vous vous en servez beaucoup, mais un taille-crayons ordinaire fixé solidement à une table peut également faire l'affaire.

16. Les personnes qui ont des difficultés de préhension peuvent élargir un stylo ou un crayon de nombreuses façons:

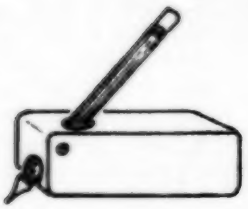
    a. En glissant un tube de caoutchouc rigide autour du crayon ou du stylo.

    b. En enroulant le crayon ou le stylo de caoutchouc mousse jusqu'à ce qu'on obtienne les dimensions désirées, puis on fixe le tout solidement en place avec du ruban adhésif.

    c. En poussant le crayon à travers une petite balle de caoutchouc ou en le glissant dans les trous d'une balle de pratique pour le golf.

Lire et écrire (suite)

17. Les personnes qui ont de graves difficultés de préhension peuvent utiliser un bloc de bois de dimension appropriée qu'on glisse sur la table. Il suffit de percer un trou suivant un angle approprié où l'on insère le crayon qui est fixé par la suite à l'aide d'une vis. Pour écrire, on n'a qu'à glisser le bloc sur le papier.



Comment utiliser un téléphone

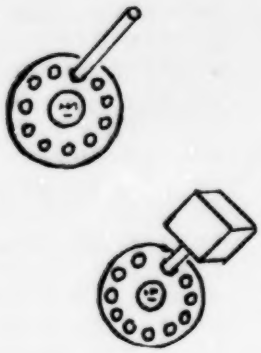
1. Les compagnies de téléphone ont conçu un certain nombre de dispositifs en vue d'aider les personnes dont la voix est très faible, qui ont une déficience auditive, ne peuvent pas composer le numéro de téléphone ou ne peuvent tenir le combiné. Communiquez avec un de leurs représentants et renseignez-vous sur les services et appareils disponibles.

2. Si vous ne pouvez utiliser un support à combiné placé sur l'épaule pour tenir le récepteur à la hauteur de l'oreille, on peut fabriquer l'appareil illustré à la maison.

   Taillez une planche de bois de façon qu'elle soit un peu plus large que votre appareil. Percez un trou et fixez-y un conduit électrique flexible de 45 cm de longueur. Attachez solidement le récepteur au bout de ce support flexible à l'aide de ruban adhésif. Placez l'appareil de téléphone sur la planche à côté. Placez une petite barre de plomb en travers du support à combiné pour couper la ligne. Ajustez le récepteur pour qu'il soit dans une position confortable et vous n'aurez plus besoin de le bouger. Pour se servir du téléphone, vous n'avez qu'à enlever la barre de plomb et à composer le numéro. On peut également utiliser comme support de récepteur le col de cygne d'une vieille lampe de bureau dont on ne se sert plus.

Comment utiliser un téléphone (suite)

3. Pour composer un numéro, on peut s'aider d'un crayon en bois qu'on peut insérer dans les trous du cadran. Si vous avez des difficultés de préhension vous pouvez fixer le crayon dans un bloc en bois ou une petite balle en caoutchouc.



4. Dans le cas d'un téléphone mural trop haut, laissez pendre le combiné pendant que vous vous étirez pour composer le numéro. Asseyez-vous et reprenez le combiné.

CHAPITRE VI

SÉCURITÉ

Monter ou descendre

Si vous devez vous agenouiller ou vous asseoir sur le sol pour faire un peu de ménage, ou si vous devez utiliser un escabeau pour atteindre une armoire très haute, réfléchissez bien à la façon d'exécuter cette tâche avant de commencer. Rassemblez tout ce dont vous aurez besoin et gardez le tout à votre portée. Assurez-vous que vous avez une chaise solide à proximité pour vous aider à vous relever s'il est nécessaire de s'agenouiller ou de s'asseoir sur le sol ou pour vous aider à redescendre lorsque vous devez grimper pour atteindre une étagère élevée. Assurez-vous également qu'une fois grimpé vous pourrez vous agripper à quelque chose de solide et souvenez-vous de la façon dont vous êtes monté de sorte que vous puissiez répéter le processus pour redescendre.

B.I.

****

L'inquiétude, c'est comme une chaise berçante, ça vous occupe mais cela ne vous mène à rien.

****

L'impulsif qui se lance dans une entreprise sans savoir "pourquoi" ou "de quoi il s'agit" risque habituellement de récolter des ennuis; mais tout aussi sûrement, la personne qui est à tel point absorbée à trouver le "quoi" et le "pourquoi" qu'elle ne se décide jamais à passer à l'action, n'accomplit rien - ne s'attire même pas les ennuis.

M.A.G.

****

Votre personnalité, c'est ce que vous êtes lorsque vous pensez que personne ne regarde.

****

Chacun d'entre nous a des aptitudes ou des talents, et notre vie se passe à essayer de les mettre en valeur. On réalise sa destinée en exploitant ses ressources au maximum.

S.G.

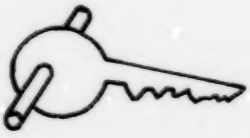
Loquets et serrures

1. Comment avoir plus de prise sur une clé:

   a. Il existe des porte-clés auxquels est attachée une clé qu'on peut tourner de sorte que le porte-clés devienne une sorte de poignée.

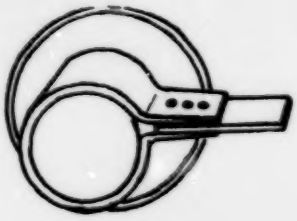
   b. Attachez une pièce de métal ou de bois à la tête d'une clé, à l'aide d'un rivet.

   c. Élargissez le trou et insérez une petite baguette ou une cheville de bois.



2. Colorez vos clés et vos verrous suivant un code de façon à pouvoir trouver facilement la clé qui convient à chaque verrou. Le ruban adhésif de couleur est une solution efficace.

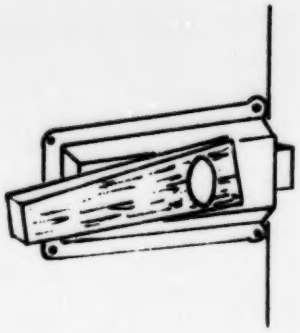
3. Ajoutez un manche à une poignée glissante en entourant la poignée d'un morceau de cuir ou de caoutchouc épais et attachez solidement les extrémités à une petite pièce de métal ou à un bloc de bois, à l'aide de rivets.



4. Dans le cas d'une poignée à fermeture à béquille, percez un trou à l'extrémité de la poignée et glissez une pince ou une corde. Ce dispositif est particulièrement utile lorsqu'on doit utiliser le poignet ou l'avant-bras pour ouvrir la porte.

Loquets et serrures (suite)

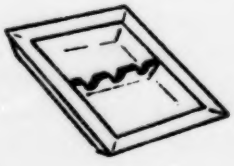
5. Dans le cas d'une serrure à barillet, taillez une rallonge de poignée d'environ 7 cm sur 4 cm (3" x 1 1/2"). À l'une des extrémités du bloc percez un trou juste assez large pour qu'il s'ajuste bien sur le bouton.



Prévention des accidents domestiques

1. La fatigue est une importante cause d'accidents. Reposez-vous avant que la fatigue ne s'installe.

2. Si vous fumez, choisissez un cendrier qui est assez lourd pour être stable et dont le porte-cigarette se trouve au milieu de manière que la cigarette allumée ne puisse pas tomber sur la table. Des cendriers ont été conçus pour les personnes qui ont de la difficulté à coordonner leurs mouvements: le porte-cigarette est attaché au cendrier et est relié à un fume-cigarette par un tube flexible.



3. N'attendez pas que les embouts en caoutchouc de vos béquilles ou de votre canne ne soient usés avant de les changer, ils pourraient devenir glissants et dangereux, en particulier s'ils sont mouillés. Remplacez-les aussitôt que la semelle est usée à moitié.

4. Vous pouvez vous procurer dans les magasins de fournitures médicales ou orthopédiques un embout conçu pour la glace qui s'ajuste à l'extrémité d'une canne. La pointe se rétracte au besoin.

Prévention des accidents domestiques (suite)

5. On trouve également des crampons à glace pour les souliers. Étant donné qu'ils sont également utilisés par des non handicapés, il est parfois possible de les trouver dans les magasins de souliers ou des quincailleries. Il s'agit de rangées de dents de métal qu'on peut attacher à la semelle de ses souliers au moyen de courroies ou de larges bandes élastiques. Elles sont faciles à enfiler ou à enlever.

6. Enlevez les carpettes, fixez-les au plancher ou placez un bon sous-tapis en caoutchouc.

7. Faites attention aux coins de tapis sur lesquels on peut trébucher. Fixez-les à l'aide de ruban double face ou de broquettes.

8. Placez les petits appareils ménagers près des prises de courant de façon à ne pas laisser les cordes traîner sur le plancher ou sur le comptoir. Enroulez les cordes trop longues et attachez-les avec du ruban adhésif, une attache ou un élastique.

9. Rangez les articles les plus utilisés dans les armoires du bas. Sur les étagères du haut, ne remisez que les articles mous ou légers qui peuvent être pris avec des pinces ou qu'on peut laisser tomber en toute sécurité.

10. Installez de bonnes barres d'appui dans la salle de bain. Ne comptez jamais sur une barre à serviette pour trouver un appui.

11. Remplissez toujours le bain et vérifiez la température de l'eau avant d'y mettre les pieds. De nombreuses personnes se sont brûlées en laissant couler de l'eau très chaude sur un pied dépourvu de sensibilité.

12. Essuyez toute éclaboussure immédiatement.

13. Dans la cuisine, gardez toujours un extincteur d'incendie à gaz carbonique. Il combat efficacement les feux et ne fait pas de dégâts.

Prévention des accidents domestiques (suite)

14. Éteignez un feu gras (si vous n'avez pas d'extincteur) en versant de grandes quantités de sel ou de bicarbonate de soude (soda à pâte), ou couvrez le poêlon d'un couvercle hermétique.

15. Ne versez jamais d'eau sur un feu gras, cela ne fera que l'attiser.

16. Si le feu est pris dans la rôtissoire ou le four, éteignez l'élément et fermez bien la porte. Le fait de couper l'entrée d'air étouffera le feu.

17. Assurez-vous qu'il n'y a pas de rideau à proximité de la cuisinière ou de tout appareil électrique chaud - grille-pain, rôtissoire, poêlon, etc.

18. Utilisez des poignées et des moufles isolantes à l'épreuve du feu.

19. Lorsque vous faites de la friture, utilisez un pare-éclaboussures en toile métallique.

20. Soyez prudent lorsque vous devez passer le bras au-dessus de marmites ou d'éléments brûlants pour atteindre les commandes à l'arrière de la cuisinière.

21. Tournez les poignées des marmites vers l'intérieur de manière à éviter de les frapper ou de les accrocher avec votre manche.

22. Ne portez pas de vêtements à manches évasées, de foulards qui pendent ou de cravate lorsque vous cuisinez.

23. Mettez de côté tout poêlon dont le manche est branlant.

24. On peut cuire les légumes dans un panier à friture en fil de fer, ainsi on n'a pas besoin de soulever la marmite pour les égoutter.

25. Des ustensiles à barbecue à long manche sont utiles pour le four ou la rôtissoire.

26. Il est préférable d'utiliser des moufles isolantes plutôt que des poignées parce qu'elles vous protègent les poignets.

CHAPITRE VII

DANS LA VOITURE

J'aimerais vous faire part d'un incident frustrant mais cocasse qui m'est arrivé lorsque je subissais mon test de conduite il y a de cela de nombreuses années. C'était au début des années 50, avant que les voitures ne soit munies de clignotants. Mon mari et moi avions tout spécialement choisi une automobile équipée de signaux de virage mécaniques parce que j'avais perdu l'usage de mon bras et de mon épaule gauches, à l'exception du bout des doigts. Cependant, les signaux de virage mécaniques n'étaient pas encore reconnus légalement. L'homme qui me faisait passer le test de conduite était tout à fait contre l'idée de laisser des "infirmes" conduire une voiture et ne me l'a pas caché. Cela m'a contrariée énormément parce que je ne m'étais jamais considérée comme une infirme avant. Mais j'étais bien préparée et conduisais avec pas mal d'assurance en n'utilisant que ma main droite. Tout s'est bien passé jusqu'à ce qu'il me demande d'indiquer le prochain virage à gauche, j'ai alors actionné le petit signal mécanique. Il était furieux et m'a déclaré qu'il voulait un vrai signal manuel. Je lui ai répondu très calmement: "Très bien. Vous voulez un signal manuel, vous allez en avoir un." Sur quoi j'ai laissé le volant, me suis étiré le bras pour descendre la vitre et ai sorti la main. L'examinateur est devenu absolument livide et m'a signifié sur le champ que j'avais échoué en raison de ma parfaite incompétence! (Il ne s'est jamais rendu compte que je dirigeais le volant avec les doigts de la main gauche appuyée sur mes genoux.) J'ai dû subir un autre examen avant d'obtenir mon permis, mais je ris encore en me rappelant la tête que faisait l'examinateur. Cela valait la peine. J'aimerais retourner et lui dire combien de milliers de milles j'ai faits depuis au volant d'une voiture.

C.W.

Recommencer à conduire

Si votre handicap est récent, vous voudrez sans doute recommencer à conduire aussitôt que possible. Vous devriez obtenir l'approbation de votre médecin et de votre thérapeute et vous renseigner auprès du ministère des Transports. Il se peut qu'on exige que vous suiviez un ou deux "cours" ou que vous fassiez quelques sorties avec une école de conduite, ou qu'on vous conseille de subir un nouveau test afin de déterminer si votre classe de permis a changé. On pourra également vous indiquer les garages qui peuvent modifier votre voiture afin de vous aider à conduire malgré votre handicap.

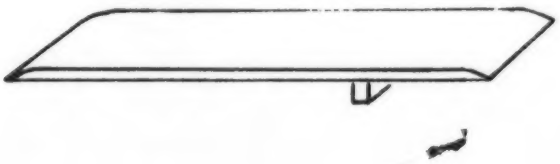
Bon nombre de municipalités distribuent maintenant aux automobilistes handicapés des vignettes qui leur accordent des privilèges spéciaux de stationnement dans la région. Renseignez-vous auprès de votre service local de police ou du service de stationnement de la ville.

B.I.

Comment monter dans la voiture

1. Pour passer d'un fauteuil roulant au siège d'une voiture, on peut utiliser une planche en bois dur poli. La planche devrait avoir 20 à 25 cm (8 à 10 pouces) de largeur et 2,5 cm (1 pouce) d'épaisseur; elle devrait être suffisamment longue pour combler en toute sécurité l'espace entre le fauteuil et le siège, tout en laissant quelques pouces dépasser de chaque côté. Les bouts devraient être fuselés et la surface devrait être bien vernie ou cirée sur le dessus pour qu'on puisse se laisser glisser. On placera une traverse en-dessous pour pouvoir accoter solidement la planche contre le siège de la voiture.

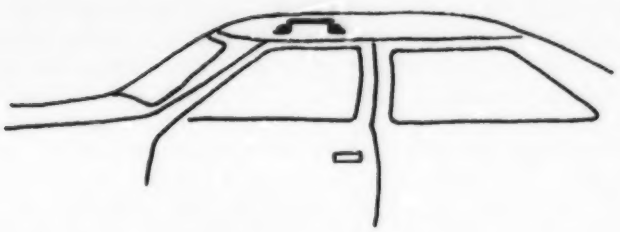
   Pour avoir recours à cette méthode de transfert, vous devez avoir un fauteuil à bras amovibles. Ouvrez la portière toute grande et disposez votre fauteuil parallèlement au côté de la voiture aussi près que possible. Enlevez le bras. Placez la planche de façon qu'un bout repose sur le siège du fauteuil roulant et l'autre sur le siège de la voiture, formant ainsi un pont entre les deux. La traverse en-dessous devrait être accotée contre le siège de la voiture. Transférez votre poids sur la planche et laissez-vous glisser dans la voiture.



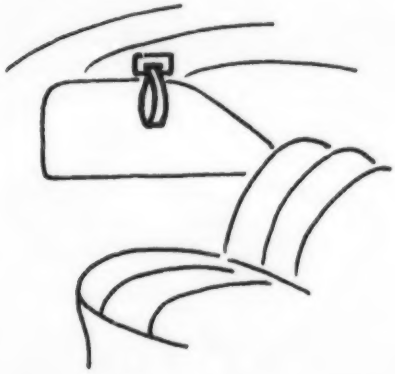
2. S'il vous est plus facile de glisser hors de votre fauteuil par l'arrière, il existe des fauteuils munis de larges fermetures éclair à l'arrière.

Comment monter dans la voiture (suite)

3.

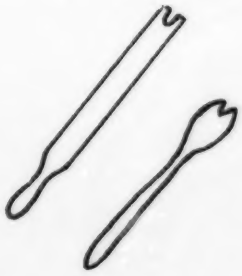


Vous pouvez faire installer sur le toit de la voiture, à l'intérieur ou à l'extérieur, une barre ou une courroie que vous pourrez agripper pour vous appuyer ou rétablir votre équilibre.



4. Vous pouvez vous procurer des rampes pliantes en métal qui sont assez petites pour être transportées dans le coffre arrière de votre voiture mais assez solides une fois dépliées pour servir de rampe au-dessus d'un escalier de 3 mètres (10 pieds) et soutenir un fauteuil manuel.

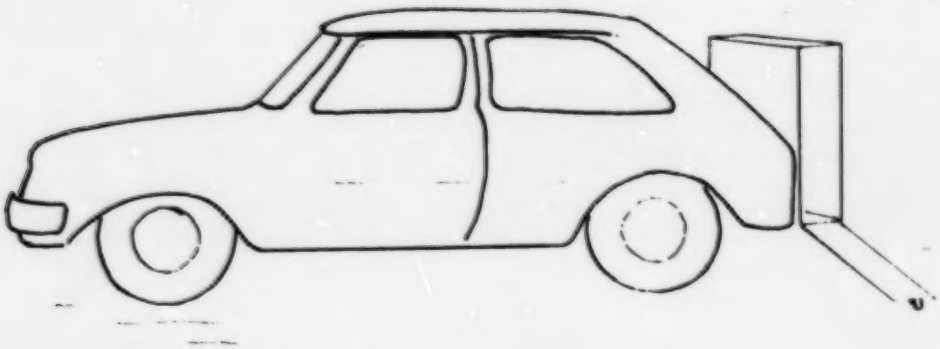
5. On peut fabriquer un bâton pour atteindre et soulever le verrou d'une portière de l'intérieur avec une languette de bois, une règle ou une cuillère en bois qu'on a encochée à l'une des extrémités.



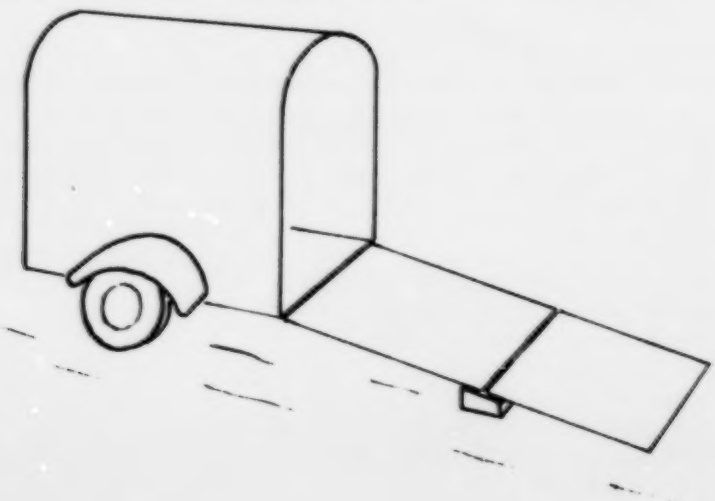
Lorsque vous achetez une nouvelle voiture, songez à l'avantage d'avoir des verrous électriques.

Pour transporter un fauteuil roulant dans une voiture

1. Une automobiliste avait fait faire un coffre en métal qu'elle avait fait installer à l'arrière de la voiture pour transporter le fauteuil roulant de son mari. Un des côtés du coffre était muni de charnières et pouvait être abaissé pour former une rampe. Il suffisait de plier la chaise, de la faire glisser sur la rampe à l'intérieur du coffre, de refermer le côté et de mettre le loquet en place.



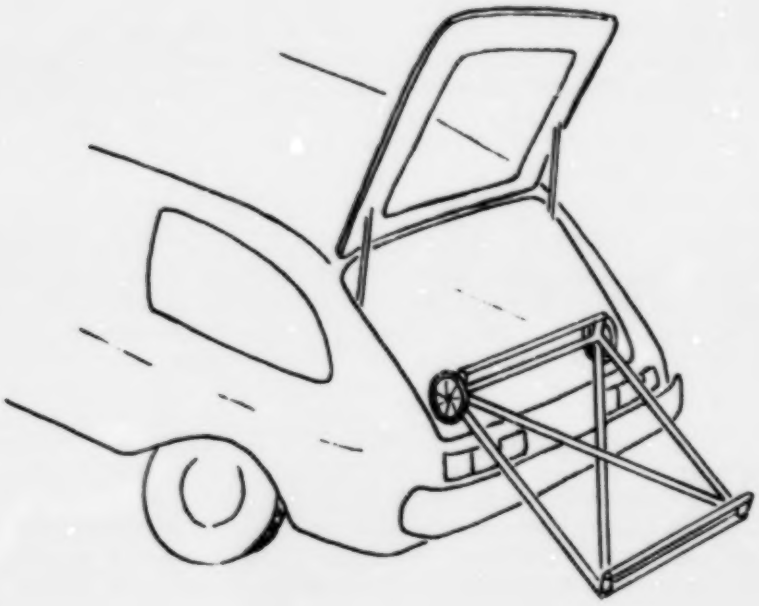
2. Un fauteuil électrique peut être transporté dans une petite remorque fermée (semblable à une remorque servant au transport des chevaux). L'arrière peut être abaissé pour former une rampe pliante; on place un bloc sous les charnières du bas pour soutenir le poids de la chaise.



3. On a conçu et construit un monte-charge électrique qui permet à la personne handicapée de placer son fauteuil roulant dans le coffre arrière d'une voiture. Le monte-charge est actionné par la batterie de la voiture.

Pour transporter un fauteuil roulant dans la voiture (suite)

4. Un appareil semblable au chariot d'un magasinier permet de soulever un fauteuil roulant afin de le placer dans une fourgonnette ou une voiture dotée d'un grand coffre. Il s'agit d'un cadre tubulaire en métal à peu près de la même grandeur que le fauteuil roulant qui est muni de deux roues en haut. On renverse la chaise pliée sur le cadre. Puis on remonte le cadre et on le fait rouler dans le coffre. Les roues facilitent le glissement du fauteuil et étant donné que vous devez relever le cadre et que vous n'avez pas à soulever le fauteuil, le poids de ce dernier est beaucoup moins lourd. Un plombier ou un ferronnier pourra vous fabriquer un cadre de ce genre.



Conseil concernant le stationnement

1. Gardez une paire de pinces de cuisine à portée de la main dans la voiture. Si en entrant dans un lieu de stationnement vous ne pouvez atteindre le distributeur automatique de tickets, servez-vous des pinces.

   Vous pourrez également les utiliser pour payer le préposé à la sortie. Placez votre argent dans une enveloppe et passez-la au caissier avec vos pinces.

CHAPITRE VIII

ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES

Ce sont nos passe-temps et nos intérêts en dehors de nos activités quotidiennes qui font de nous des gens intéressants. Quel ennui que de ne pouvoir parler que de soi-même et de ses problèmes. Les passe-temps sont des activités qu'il faut partager avec les autres; ils constituent un bon moyen de se faire des amis. Une plante que vous avez fait pousser vous-même ou un cadeau que vous avez fait de vos propres mains avec amour ne peut que toucher la personne à qui vous le destinez.

****

On ne peut avoir un ami si on n'offre pas tout d'abord son amitié. Les fleurs embaument les mains de ceux qui les offrent.

M.A.G.

****

J'adore écrire. Lorsque j'ai le cafard, l'écriture est pour moi une soupape qui me permet d'exprimer mes sentiments. Lorsque je commence à écrire, je ne sais jamais où cela m'amènera. Souvent, en écrivant, je trouve la solution à mes problèmes. Cela m'aide parfois d'écrire et de raconter mes difficultés aux autres.

Il est important pour moi que les gens m'acceptent et me comprennent, et je sais maintenant que nous avons tous ce même besoin. Je me pensais différente des autres et je croyais que les autres ne pouvaient me comprendre et m'accepter ou étaient incapables de s'intéresser à ce que je ressentais; mais je sais maintenant que les gens s'intéressent à moi, m'acceptent et me comprennent. Je ne l'aurais jamais su si je n'avais écrit ce que je ressentais à ma travailleuse sociale. Elle m'a montré que les autres partagent mes sentiments.

Certains s'adonnent à l'alcool lorsqu'ils ont le cafard; moi, j'écris. Je crois que je mourrais si je ne pouvais écrire.

Pat Smith

Note de la rédaction: Pat est muette et peut à peine se servir de ses mains. Cependant, elle peut dactylographier en transmettant le code morse avec ses pieds. Elle possède un dactylographe spécial à pédales qui convertit les signaux de l'alphabet morse en lettres de l'alphabet.

****

Sports

Les sports pour personnes handicapées ne cessent de prendre de l'importance dans notre pays. Partout, on crée de nouveaux clubs; par conséquent, si vous étiez un athlète avant d'être frappé d'un handicap, ne désespérez pas. Les sportifs en fauteuil roulant peuvent maintenant faire partie de clubs de basket-ball, de soccer, de ballon prisonnier (murder ball), soccer (roulant motorisé), athlétisme, courses de vitesse, course de fond et de demi-fond, et lancer du poids, du javelot et du disque. Des rencontres et des compétitions sont organisées à tous les niveaux: local, régional, national et international. (La plupart des sports mentionnés sont maintenant reconnus comme des disciplines olympiques.) On fabrique des skis pour amputés et pour de nombreux paraplégiques. Il existe maintenant des patins qu'on peut fixer aux roues des fauteuils roulants. Des groupes qui font de la natation ont des heures qui leur sont réservées dans les piscines des centres communautaires où des bénévoles viennent prêter main-forte aux nageurs dans les vestiaires et dans l'eau.

Vérifiez s'il existe certains de ces clubs dans votre communauté; s'il n'y en a pas, vous pouvez en constituer un. Pour plus de renseignements, veuillez écrire à l'adresse suivante:

Association canadienne des sports
en fauteuil roulant
333, chemin River
Vanier (Ontario)
K1L 8B9

Téléphone: 1-613-741-2463

L'Association canadienne des sports en fauteuil roulant est l'organisme qui assure la coordination des activités des associations provinciales et régionales du Canada. Si vous en faites la demande, ils vous mettront en communication avec l'association la plus près de chez vous.

Attention: Il est bien entendu qu'avant de s'adonner à un sport qui exige de l'effort, il faut obtenir l'autorisation de son médecin.

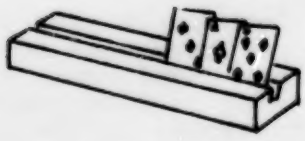
****

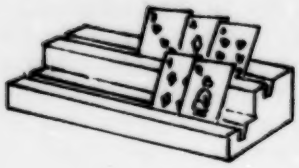
Les sports nous offrent un défi sur les plans physique et mental; ils nous permettent d'entrer en contact avec des gens intéressants et nous apportent un merveilleux sentiment d'accomplissement.

****

Jeux

Lorsque vous jouez aux cartes, avez-vous de la difficulté à tenir vos cartes dans vos mains? Un simple bloc de bois dans lequel on a pratiqué une ou plusieurs rainures à l'aide d'une scie résoudra votre problème.





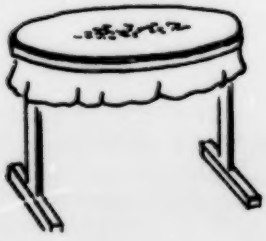
Au début, vous n'aurez peut-être pas l'énergie pour vous concentrer suffisamment pour jouer au bridge. Jouez tout d'abord à des jeux plus faciles comme le cribbage, le whist, le solitaire, le euchre, le canasta ou tout autre jeu. Apprenez quelque chose de nouveau, vous y trouverez du plaisir!

Si vos doigts ne sont pas suffisamment souples pour choisir la carte et la jouer, servez-vous d'une tige, que vous pouvez tenir dans votre bouche si nécessaire, pour indiquer la carte que vous voulez jouer; votre adversaire ou votre partenaire peut alors prendre la carte et la déposer sur la table pour vous.

Si vous avez de la difficulté à battre les cartes, il existe de petits appareils qui peuvent le faire pour vous. Une autre manière consiste simplement à répandre les cartes sur la table, la face vers le bas, de les mélanger, puis de les ramasser. Coupez une ou deux fois et le tour est joué.

Couture

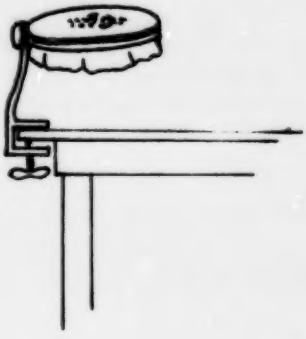
Pour la personne handicapée qui fait des travaux de couture à la main, l'article le plus utile est un cadre quelconque pour maintenir l'ouvrage fermement en place. En général, il s'agit d'un cadre sur pattes sur lequel est fixé un gros cerceau à broderie auquel l'ouvrage est attaché. Malheureusement, cette installation exige que vous travailliez penché vers l'avant, ce qui peut être fatigant pour votre dos.



Couture (suite)

Il existe un autre type de support semblable qui est monté sur un cadre recourbé sur lequel vous vous assoyez. Cette installation a l'avantage de placer l'ouvrage sur vos genoux. Le cadre est muni d'une articulation qui permet d'incliner l'ouvrage à un angle confortable.

Il existe un autre type de support, plus petit celui-là, que vous pouvez attacher à l'aide d'une pince au bord d'une table ou au plateau de votre fauteuil roulant.



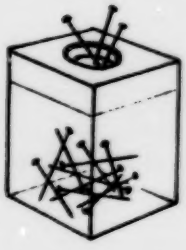
Avec ces différents modèles, il n'est pas nécessaire de tenir votre ouvrage. Ils peuvent être installés à droite ou à gauche selon que vous utilisez la main droite ou la main gauche, et vous permettent également de coudre d'une seule main.

Ceux dont la vue n'est pas adéquate pour de fins ouvrages de couture peuvent se procurer une loupe dans n'importe quel magasin d'articles de couture. Ces loupes, qui reposent sur la poitrine, sont suspendues à votre cou par un cordon.

Si vous travaillez avec des aiguilles à gros chas, un petit appareil pour enfiler les aiguilles pourrait vous être utile. Cependant, si vous devez travailler avec des aiguilles fines, il existe une aiguille spéciale qui n'a pas besoin d'être enfilée. Cette aiguille est surmontée d'un sillon au fond duquel se trouve une fente minuscule qui donne accès au chas: tendez bien le fil et poussez-le vers le bas pour le faire entrer dans le chas. Certaines de ces aiguilles sont munies d'un second chas qu'on peut enfiler normalement.

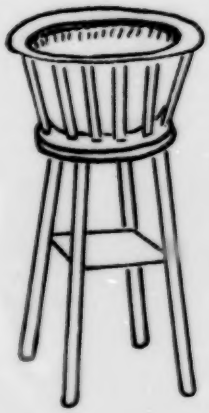
Ayez toujours dans votre panier à couture un petit aimant attaché à une corde pour ramasser les aiguilles et les épingles que vous échappez.

Conservez vos épingles dans un porte-trombones à couvercle aimanté.



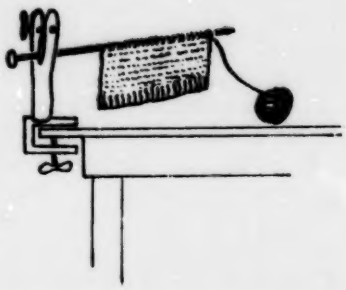
Il existe sur le marché de toutes petites machines à coudre de voyage qui s'actionnent à la pression de la main (un peu comme une agraffeuse); ces machines sont utiles pour les petits travaux de reprisage.

Autrefois, les corbeilles à ouvrage avaient de longues pattes et étaient conçues pour être placées près d'une table ou d'une chaise. Il semble que ces corbeilles n'existent plus, mais vous pouvez vous en faire fabriquer une ou adapter un support à fougères en doublant la partie supérieure de celui-ci.



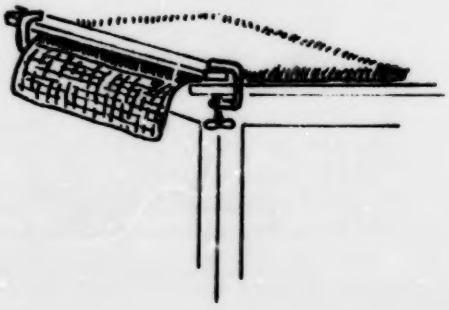
Tricot

Croyez-le ou non, il est possible de tricoter d'une seule main! Demandez qu'on vous fabrique un petit dispositif en forme de grosse épingle à linge que vous pouvez fixer au bord d'une table à l'aide d'une pince. Une bande de caoutchouc collée à l'intérieur de la fente de l'épingle permet de mieux tenir l'aiguille à tricoter tandis qu'une vis resserre les deux pointes. Immobilisez l'une des aiguilles à tricoter dans ce petit appareil et travaillez avec l'autre. Lorsque vous arrivez au bout d'un rang, enlever l'aiguille vide de l'appareil et placez-y l'aiguille pleine.

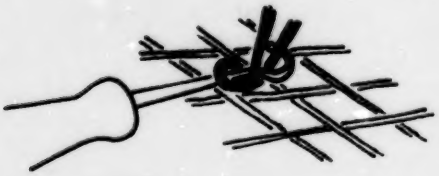


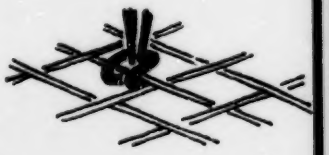
Tapis au crochet

La confection de tapis à l'aide d'un crochet à clenche peut se faire d'une seule main en fixant le tapis à une table à l'aide de pinces. Pour ce faire, vous avez besoin de deux presses à coller et d'une barre de bois plate (un vieux bâton de hockey peut fort bien faire l'affaire). Placez le tapis sur une table de manière que la section de l'ouvrage sur laquelle vous devez travailler soit placée juste à l'extérieur du bord de la table. Placez le bâton sur le tapis dans le sens de la largeur près de l'endroit où vous devez travailler et fixez-le fermement à la table avec les presses à coller. Pour avoir une meilleure prise, collez une bande de caoutchouc mousse léger sous le tapis.

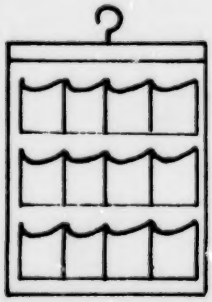


Tapis au crochet (suite)





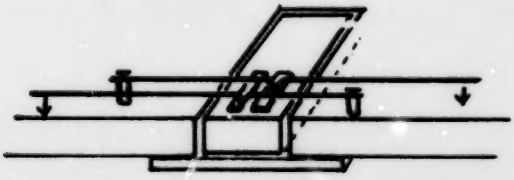
Pour faire un noeud, procédez comme suit: pliez le brin de laine en deux et à l'aide du crochet, placez-le sous un fil du canevas. Passez votre crochet à travers l'anneau formé par le brin de laine replié en passant par en-dessous. Passez le crochet derrière les deux bouts du brin de laine et tirez-les à travers l'anneau. Serrez le noeud.

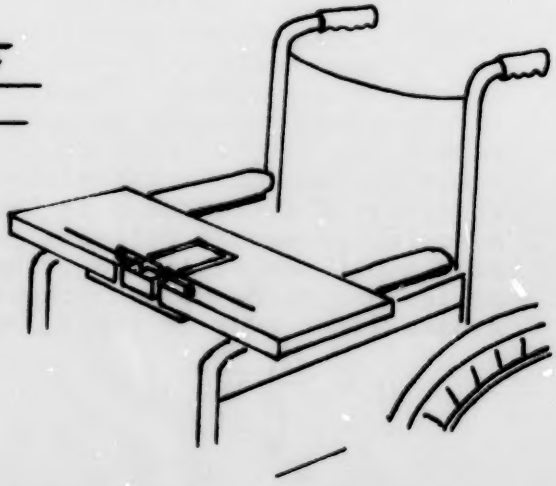


Un sac à chaussures suspendu à portée de la main vous sera très pratique pour garder les petits paquets de laine coupée. Si vous avez du mal à reconnaître les différentes teintes de laine, inscrivez un numéro ou un code sur les poches du sac.

Téléviseur: boutons de commande et de réglage

Si vous n'avez pas suffisamment de dextérité pour tourner des boutons ou presser sur les petits interrupteurs, vous pouvez adapter une télécommande de manière qu'elle puisse être actionnée par le mouvement du bras.





Téléviseur: boutons de commande et de réglage (suite)

Faites couper une planche assez longue pour qu'elle puisse reposer sur les bras de votre fauteuil roulant (ou sur une table); la télécommande est insérée dans la planche. Des leviers, également fixés à la planche et répondant à la pression du bras, vous permettront de mettre le téléviseur en marche, de l'arrêter ou de choisir les canaux. Ainsi installée, la télécommande peut être facilement enlevée de la planche lorsqu'il faut changer les piles ou quand d'autres veulent l'utiliser.

Création littéraire

Même si vous ne nourrissez pas l'ambition de devenir un écrivain à succès, la création littéraire peut vous permettre d'exploiter vos talents d'une façon très satisfaisante. Voici quelques formes littéraires que vous pouvez essayer: nouvelles, articles de revues, poésie, paroles de chansons, analyses, critiques ou relations épistolaires avec des correspondants. Vous pouvez même mettre sur pied un club de correspondance pour les personnes qui sont handicapées comme vous; cela vous permettrait de partager vos difficultés, vos opinions et vos victoires. Dans certaines régions, il existe des cours du soir en création littéraire. Communiquez avec votre commission scolaire locale ou votre université afin d'obtenir des renseignements à ce sujet. Méfiez-vous des cours dont les responsables vous font l'extravagante promesse d'acheter vos oeuvres et de vous rendre célèbre du jour au lendemain.

Observation d'oiseaux

L'installation d'une simple vasque en été et d'une mangeoire d'oiseaux en hiver peut vous apporter bien des heures de plaisir à observer les allées et venues des oiseaux. Il n'est pas nécessaire de rechercher autre chose que le simple plaisir d'observer ces adorables petites créatures, mais il est fort possible que votre intérêt grandisse et que vous en veniez à vouloir reconnaître les différentes espèces, apprendre à connaître leurs habitudes et leurs mouvements migratoires, enregistrer les dates où vous les avez aperçus pour la première fois, etc. Si vous voulez identifier les oiseaux et apprendre leurs noms, vous avez absolument besoin d'un bon volume d'ornithologie; vous voudrez aussi peut-être vous procurer des jumelles (7 x 35 objectif grand angle est recommandé). De nombreux quotidiens ont des chroniques régulières à l'intention des ornithologues amateurs. De plus, les clubs de naturalistes locaux sont toujours heureux de fournir des renseignements aux intéressés. Votre amour pour les oiseaux peut même vous amener de nombreux autres passe-temps: vous voudrez peut-être bâtir vous-même des maisons d'oiseaux et des mangeoires, faire des croquis et peindre des tableaux des oiseaux que vous voyez, faire de la photographie ou de la sculpture sur bois, pour n'en nommer que quelques-uns.

Observation d'oiseaux (suite)

Il existe sur le marché toutes sortes de mangeoires d'oiseaux: des petites qui peuvent être fixées au bord de la fenêtre ou suspendues à la rampe d'un balcon, des plus grosses et plus perfectionnées, certaines qui sont aussi grosses que le plateau d'une table et qui sont montées sur pattes, d'autres enfin qui sont équipées de bols à eau chauffants. Quelle que soit la taille de votre mangeoire, il importe surtout que vous soyez constant et qu'une fois que vous avez commencé à nourrir les oiseaux, vous continuiez à le faire, car ceux-ci en viendront à se fier à vous. Une bonne vasque pour les oiseaux ne coûte pas très cher, mais vous n'avez vraiment besoin que d'un récipient peu profond placé sur le gazon. Un couvercle de poubelle placé à l'envers peut fort bien faire l'affaire, tout comme la soucoupe d'un très gros pot à fleurs. Si vous avez le choix de l'emplacement, placez votre vasque sous les branches d'un arbre où les oiseaux peuvent aller se percher pour lisser leurs plumes après le bain, mais ne la placez pas à proximité d'arbustes où les chats peuvent se cacher.

Le choix d'un modèle de maison d'oiseaux dépend de l'espèce que vous voulez attirer, car chaque espèce a ses préférences. Si vous voulez obtenir des renseignements à ce sujet, et peut-être aussi vous procurer des plans, communiquez avec un club d'ornithologues amateurs.

Culture en récipients

1. La culture en récipients vous offre de nombreuses possibilités intéressantes. Que vous ayez un simple géranium sur le bord de la fenêtre ou une serre, vous verrez quelle paix et quelle satisfaction vous ressentirez à travailler la terre et à observer la croissance de vos plantes. En plus d'enjoliver votre maison et d'y créer une atmosphère chaleureuse, elles vous permettent de faire des cadeaux très spéciaux à vos amis.

   Où que vous habitiez, il y a une place pour des fleurs, qu'il s'agisse d'une plante suspendue devant une fenêtre, d'une jardinière sur votre balcon, de quelques pots sur le bord de la fenêtre ou d'un vase de plantes à bulbes sur votre table. L'argent que vous consacrez à ce hobby ne dépend que de vous; de plus, il existe des centaines d'ouvrages, de revues, de catalogues et d'articles sur le jardinage qui peuvent vous aider.

Culture en récipients (suite)

Voici quelques suggestions de projets:

a. Collectionnez toutes les variétés de violettes africaines que vous pouvez trouver. Comme les violettes africaines se multiplient facilement à partir de boutures, il est facile de faire des échanges avec vos amis.

b. Commencez un jardin de cactus. Mettez un pouce de terre au fond d'un grand récipient peu profond et plantez-y différentes espèces de petits cactus (on les trouve dans tous les magasins qui vendent des plantes de maison) et couvrez le sol de gravier fin (le gravier dont on se sert dans les aquariums fait très bien l'affaire). Vous pouvez rendre ces arrangements aussi complexes et extravagants que vous le désirez en leur ajoutant des figurines, en y installant un petit morceau de miroir qui donnera l'illusion d'un étang, en construisant de petits sentiers à l'aide de morceaux de céramique et de cailloux et un petit pont à arche avec des allumettes.

c. Vous pouvez transformer un aquarium en un très beau terrarium. Placez une couche de gravier au fond de l'aquarium pour assurer le drainage et couvrez-le d'une couche de terre de 8 à 10 cm (de 3 à 4 pouces). Choisissez des plantes miniatures à feuillages différents afin de produire un arrangement plaisant pour l'oeil. Ici encore, vous pouvez donner à votre terrarium l'aspect d'un "jardin" en y ajoutant des figurines et de petits sentiers.

d. Un jardin dans une bouteille constitue un merveilleux centre d'intérêt. Ils sont difficiles à planter, mais une fois cette étape franchie ils n'exigent pratiquement plus de soins. Les grosses dames-jeannes utilisées par les viticulteurs fournissent les meilleurs contenants pour ce genre de culture; vous pouvez aussi utiliser toute grosse bouteille de verre. Pour introduire les plantes dans la bouteille vous devez les glisser dans un tube: un tube de carton si vous en avez un, ou un tube que vous ferez vous-même avec du papier. Préparez un bon mélange de terre de bonne qualité et à l'aide d'un entonnoir placé sur le tube faites glisser la terre jusqu'au fond de la bouteille (de cette manière vous évitez de salir les parois de la bouteille). Ajoutez de la terre jusqu'à ce que vous ayez une couche d'environ 8 à 10 cm (de 3 à 4 pouces), puis ajoutez suffisamment d'eau pour humecter le sol. Laissez reposer plusieurs heures jusqu'à ce que le sol soit uniformément humide.

Culture en récipients (suite)

Choisissez vos plantes avec soin. Elles devraient offrir une variété de formes, croître lentement de manière à ne pas remplir la bouteille trop rapidement (ne mélangez pas les plantes qui croissent rapidement avec celles qui croissent lentement, car celles qui croissent rapidement risquent d'écraser les autres), et être suffisamment petites pour pouvoir glisser dans le tube. Ne mettez pas trop de plantes dans une seule bouteille. N'oubliez pas qu'une fois plantées, vous ne pourrez plus les sortir.

Pour établir ce genre de jardin, vous avez besoin de deux longs bâtons (tiges de 1/4 de pouce). À l'aide d'un de ces bâtons, faites un trou dans le sol à l'endroit où vous voulez mettre une plante et placez le tube au-dessus de ce trou. Secouez la plante afin de débarrasser les racines de tout excès de terre et faites-la glisser dans le tube. En poussant doucement avec l'un des bâtons, mettez la plante à sa place dans le sol. Retirez le tube et à l'aide des deux bâtons poussez la plante dans le sol et couvrez les racines. Procédez ainsi pour chacune des plantes.

Une fois plantés, les jardins en bouteille exigent très peu d'attention. Gardez-les à l'abri des rayons du soleil et une fois par mois, vérifiez s'ils ont besoin d'eau.

e. Pour agrémenter les repas d'hiver de la famille, cultivez des herbes aromatiques dans votre maison. La ciboulette, le persil et le fenouil poussent facilement dans des pots, mais vous aurez certainement du plaisir à essayer la culture d'herbes plus exotiques comme le basilic, le cerfeuil, la coriandre, la menthe, l'origan, la sauge ou le thym. L'estragon et le gingembre peuvent aussi être cultivés à l'intérieur, mais vous devez auparavant vous procurer des boutures. Le laurier est aussi une plante qui pousse bien à l'intérieur, mais comme il s'agit d'un arbre, vous devez le garder bien taillé. La plupart des poivrons ne poussent pas bien à l'intérieur, mais il existe une exception dans une variété appelée "Candlelight", un petit poivron ornemental qui produit un fruit comestible à saveur très piquante.

Culture en récipients (suite)

f. La culture hydroponique est une technique qui permet de cultiver des plantes sans terre, dans de l'eau contenant des sels dissous. Les plantes les plus faciles à cultiver de cette manière sont une jacinthe dans un verre à cognac ou une jonquille dans un lit de cailloux. Les systèmes les plus élaborés permettent de cultiver des légumes pour le commerce dans des canaux où circule une eau contenant de l'engrais. Il existe de petites trousses pour la culture hydroponique en appartement qui permettent une étude intéressante de cette technique.

g. Le plus grand problème des jardiniers d'appartement est le manque de lumière solaire. Tous les magasins de produits et matériel de jardinage et la plupart des magasins à rayons vendent des lampes spéciales pour jardinières, mais toute lampe fluorescente ordinaire peut être équipée d'un ampoule spéciale qui donne aux plantes la lumière ultraviolette dont elles ont besoin pour leur croissance. La lampe doit être suspendue à environ 60 cm (2 pieds) au-dessus de la table où est placée la plante et l'on peut accroître l'effet de la lumière en la surmontant d'un réflecteur. Vous pouvez fabriquer vous-même l'un de ces réflecteurs avec du carton recouvert de papier aluminium. La table ainsi éclairée est un bon endroit pour les semis qui seront repiqués dans votre jardin extérieur au printemps.

2. La culture en récipients n'est pas uniquement une culture d'intérieur et il existe un grand nombre de contenants pour l'extérieur: les caisses placées sur le bord des fenêtres ou les balcons, les bacs et les grosses jardinières au-dessus du sol qu'on place autour des patios, et les plate-bandes surélevées le long des allées de jardin. De nombreux légumes peuvent également être cultivés de cette façon, notamment les concombres poussant sur treillis, les tomates-cerises en pots et les fraises qui poussent dans un baril dont les parois sont percées de trous. Dans ce genre de barils, on peut aussi planter une variété de plantes annuelles telles que pétunias, alyssum et plantes rampantes.

Poste bande publique et radio-amateur

Pour un prix raisonnable, on peut se procurer dans tous les magasins d'équipements et de fournitures d'automobiles, ou chez les vendeurs de postes de radio, un équipement pour bande publique. Un poste bande publique constitue un excellent moyen de communiquer avec de nombreuses autres personnes et permet de se créer de nouvelles amitiés.

Le matériel de radio-amateur coûte beaucoup plus cher et exige, de la part de l'opérateur, certaines connaissances et certaines capacités. C'est cependant un passe-temps fascinant pour ceux qui s'y adonnent. Vous pouvez vous procurer des renseignements à ce sujet à votre bibliothèque municipale.

Construction de modèles réduits

Voici quelques suggestions de modèles que vous pouvez construire: avions, automobiles, trains, locomotives à vapeur, voiliers, modèles architecturaux, meubles, maisons de poupée et maisons miniatures. La construction de modèles miniatures est un passe-temps intéressant qui peut vous occuper pendant de nombreuses heures; les fournitures dont vous avez besoin sont en vente partout. Commencez tout d'abord par un modèle en kit; lorsque vous serez devenu plus adroit, vous pourrez créer vos propres modèles vous-même.

Musique instrumentale

Il existe une multitude de manuels qui vous permettent d'apprendre par vous-même à jouer d'un instrument, qu'il s'agisse de la clarinette, de l'harmonica, de la guitare, de la batterie, etc. Les étudiants plus avancés peuvent se procurer des disques avec lesquels ils peuvent pratiquer. Dans ces enregistrements, il manque un instrument (la batterie par exemple) et l'étudiant doit faire jouer le disque en même temps qu'il joue de l'instrument manquant.

Autres passe-temps

Communiquez avec votre commission scolaire ou centre communautaire local afin de vous renseigner au sujet des programmes d'activités créatrices et des programmes d'intérêt général qui y sont offerts, notamment la céramique, la poterie, la peinture et le dessin, la maroquinerie, le polissage des pierres, l'art oratoire, la cuisine gastronomique, l'appréciation de la musique et bien d'autres.

APPENDICE A

FOURNISSEURS D'AIDES MÉDICALES ET TECHNIQUES

Cette liste de fournisseurs d'aides médicales et techniques n'est pas nécessairement complète; elle ne vise pas non plus à approuver certaines firmes ou produits aux dépens des autres. Elle vous permettra cependant de trouver dans votre région les produits utiles que vous cherchez.

Cette liste de fournisseurs, énumérés par ordre alphabétique, a été établie par province ou région. Dans certains cas, le nom d'une compagnie est suivie de l'adresse de son siège social et d'une liste des bureaux régionaux. Toute demande d'information adressée au bureau central sera acheminée vers le bureau régional le plus près de chez vous.

Les compagnies dont les noms sont précédés d'un astérisque (*) fournissent des catalogues de leurs produits sur demande. Les autres offrent des brochures sur des articles particuliers.

COLOMBIE-BRITANNIQUE

* Gainor Medical Supplies Ltd.
102 - 3820 Jacobs Road
Richmond (C.-B.)
V6Y 1Y6

* Kipp-Mallery Pharmacy
273 Victoria Street
Kamloops (C.-B.)
V2C 2A1

* Mid-Canada Medical
1141 William Street
Vancouver (C.-B.)
V6A 2J1

* Okanagan Medical Supplies Ltd.
3413-15th Avenue
Vernon (C.-B.)
V1T 1A1

Seymour Pharmasave
984 Shoppers' Row
Campbell River (C.-B.)
V9W 2C5

Surgical Supplies Ltd.
1012 Broad Street
Victoria (C.-B.)
V8W 1Z9

Surgical Supplies Ltd.
1120 Yates Street
Victoria (C.-B.)
V8W 3M9

Surgical Supplies Ltd.
8 - 1588 Boundary Crescent
Nanaimo (C.-B.)
V9S 5K8

****

PRAIRIES

Blain MacLean Surgical
3407 - 26th Avenue S.W.
Calgary (Alberta)
T3E 0N3

* Carex Medical --
Edmonton Wheelchair
10041 - 81st Avenue
Edmonton (Alberta)
T6E 1W7

PRAIRIES (suite)

E.C.O. Environment Products Ltd.
18131 - 107th Avenue
Edmonton (Alberta)
T5S 1K4

* Gainor Medical Supplies Ltd.
2495 - 19th Street S.E.
Calgary (Alberta)
T2E 7A2

* Gainor Medical Supplies Ltd.
Head Office
12520 Yellowhead Road
Edmonton (Alberta)
T5L 3B9

* Imperial Surgical Co.
166 Osborne Street South
Winnipeg (Manitoba)
R3L 1Y9

Medi-Mart Home Health
Care Equipment Ltd.
12216 Jasper Avenue
Edmonton (Alberta)
T5N 3K3

Schaan Health Care Products Ltd.
2342 Hanselman Avenue
P.O. Box 6050
Saskatoon (Saskatchewan)
S7K 4E4

****

ONTARIO

* Bamford-Regis
210 Colonnade Road
Nepean (Ontario)
K2E 7L5

Crecco's Mobility Systems
for the Handicapped
R.R. 2
Welland (Ontario)
L3B 5N5

Bureaux régionaux:
Fonthill (Ontario)
Waterloo (Ontario)

Conval-Aid Inc.
270 Carling Avenue
Ottawa (Ontario)
K1S 2E2

* Dean Russell Ltd.
187 Hyman Street
London (Ontario)
N6A 1N4

Doane Hall Convalescent Aid Centre
21 Yonge Street North
Aurora (Ontario)
L4G 1N6

ONTARIO (suite)

* Doncaster Medical
248 Steelcase Road East
Markham (Ontario)
L3R 1G2

Bureaux régionaux:
Brampton (Ontario)
Burlington (Ontario)
Etobicoke (Ontario)
Halifax (Nouvelle-Écosse)
Kingston (Ontario)
Mississauga (Ontario)
Orillia (Ontario)
Peterborough (Ontario)
Rexdale (Ontario)
Scarborough (Ontario)
Sudbury (Ontario)
Toronto (East) (Ontario)
Toronto (North) (Ontario)
Windsor (Ontario)

* Doulton Canada Inc. (ustensiles)
The Hotelware Division
850 Progress Avenue
Scarborough (Ontario)
M1H 3C4

Durham Medical
92 Simcoe Street North
Oshawa (Ontario)
L1G 4S2

Handi House
943 Carling Avenue
Ottawa (Ontario)
K1Y 4E4

Harpers Pharmacy Ltd.
128 Penetang Street
Barrie (Ontario)
L4M 1V6

Health Care Centre
6855 Meadowvale
Town Centre Circle
Mississauga (Ontario)
L5N 2Y1

Health-Care Pharmacy
1276 Lasalle Blvd.
Sudbury (Ontario)
P3A 1Y8

Henry's Pharmacy
153 Third Avenue
Timmins (Ontario)
P4N 1C6

Home Safety & Comfort Aids
11 Merridin Place
Don Mills (Ontario)
M3B 1S7

Hunt's Convalescent
Equipment Co.
1780 Albion Road
Rexdale (Ontario)
M5V 1C2

G.A. Ingram Company
(Canada) Ltd.
1374 Ouellette Avenue
P.O. Box 308, Station A
Windsor (Ontario)
N9A 6K7

Kingston Convalescent Aids Ltd.
505 Frontenac Street
Kingston (Ontario)
K7K 4L9

* Major Medical Supplies Ltd.
685 Main Street East
Hamilton (Ontario)
L8M 1K4

Bureaux régionaux:
Kitchener (Ontario)
Burlington (Ontario)

* Medical Centre Pharmacy
Medical Supplies
65 Larch Street
Sudbury (Ontario)
P3E 1B8

Medical Mart Supplies Ltd.
28 - 1224 Dundas Street East
Mississauga (Ontario)
L4Y 4A2

* Medigas Noront
497 Second Line East
Sault Ste Marie (Ontario)
P6B 4K2

* Medigas Noront
925 Barrydowne Road
Sudbury (Ontario)
P3A 3T9

* Mid-Canada Medical
1230 Crestlawn Drive
Mississauga (Ontario)
L4W 1A6

Bureaux régionaux:
Vancouver (C.-B.)
Calgary (Alberta)
Edmonton (Alberta)
Montréal (Québec)

W.L. Mulvihill Pharmacy
164 Pembroke Street West
Pembroke (Ontario)
K8A 5M8

A.G. Neale Ltd.
1104 Danforth Avenue
Toronto (Ontario)
M4J 1M3

O'Hanian & Bourque
Surgical & Sick Room Supplies
517 Upper Sherman
Hamilton (Ontario)
L8V 3L7

Orthopaedic Services
970 Leathorne Street
London (Ontario)
N5Z 3M5

également à

280 Barton Street East
Hamilton (Ontario)
L8L 2X3

Orthotic Aids & Services
P.O. Box 743
Haileybury (Ontario)
P0H 1K0

* P.W.L. Manufacturing
63 Courtland Avenue East
Kitchener (Ontario)
N2G 2T5

Stanley Hardware
5230 South Service Road
Burlington (Ontario)
L7L 5K2

ONTARIO (suite)

Starkman Surgical Supply Ltd.
1243 Bathurst Street
Toronto (Ontario)
M5R 3H3

* Therapy Supplies & Rental Ltd.
128 Sunrise Avenue
Toronto (Ontario)
M4A 1B5

Vanguard Pharmacy
66 Delhi Street
Guelph (Ontario)
N1E 4J7

* Victoria Wheelchair Inc.
7 - 1222 Victoria Street North
Kitchener (Ontario)
N2B 3E2

* J.W. Westman Inc.
2 - 6581 Kitimat Drive
Mississauga (Ontario)
L5N 3T5

* White Cross Surgical
Instruments Ltd.
260 Richmond Street West
Toronto (Ontario)
M5V 1W8

* Wilder Medical Supplies Ltd.
5 - 407 Gage Avenue
Kitchener (Ontario)
N2M 5E1

Bureaux régionaux:
Vancouver (C.-B.)
Lethbridge (Alberta)
London (Ontario)
Montréal (Québec)
Fredericton (N.-B.)

****

QUÉBEC

* Centre Orthopédique de Granby Inc.
388, rue Principale
Granby (Québec)
J2G 2W6

Équipements Hospitaliers
E.H.Q. Inc.
2264, rue Robitaille
Québec (Québec)
G1P 2M7

* J.E. Hanger Ltée
4259, rue Ste-Catherine ouest
(Montréal)
Westmount (Québec)
H3Z 1P7

Bureau régional:
Pointe-Claire (Québec)

Labo J.J. Inc.
3980, rue Ontario est
Montréal (Québec)
H1W 1S9

* Medi-Plus
5757, rue Decelles
Pièce 34
Montréal (Québec)
H3S 2C3

* Mille et Un Métiers Inc.
Unlimited Skills Inc.
2455, boul. Lionel-Groulx
Montréal (Québec)
H3J 1J6

QUÉBEC (suite)

* Physio E.R.P. Ltd.
1905, rue Gutenberg
Chomedey
Laval (Québec)
H7S 1A1

* Régent St.-Pierre Inc.
4338, rue St-Denis
Montréal (Québec)
H2J 2K8

J. Slawner Ltée
Matériel orthopédique
5713, chemin de la Côte-des-Neiges
Montréal (Québec)
H3S 1Y7

* S.O.S. Service Orthopédique
Sherbrooke
604, rue King est
Sherbrooke (Québec)
J1G 1B8

* Universal
La Compagnie Universelle de
Rayon-X du Canada Ltée
599, rue Orly
Dorval (Québec)
H9P 1G1

****

RÉGION DES MARITIMES

* T.B. Clift Limited
P.O. Box 8870
34 O'Leary Avenue
St-Jean (Terre-Neuve)
A1B 3T2

* Doncaster Medical
3600 Kempt Road
Halifax (Nouvelle-Écosse)
B3K 4X8

Konval-Kare
Rehabilitation and Hospital
Supplies Ltd.
242 High Street
P.O. Box 2700, Station A
Moncton (N.-B.)
E1C 8T8

Maritime Orthopedic Co. Ltd.
21 Bevin Street
P.O. Box 2453, Station A
Moncton (N.-B.)
E1C 8J3

* A.R. Menzies & Sons Ltd.
33 Rockwood Avenue
Fredericton (N.-B.)
E3B 2L8

Stead's Pharmacy
128 Kent Street
Charlottetown (Î.-P.-É.)
C1A 7L3

Wassons Company (1980) Ltd.
P.O. Box 5020
Saint-Jean (N.-B.)
E2L 4V3

également à

110 Crown Street
Courtenay Centre
Saint-Jean (N.-B.)

APPAREILS DE LEVAGE ET CONSTRUCTIONS SPÉCIALES

Brant Wheelchair
18 Russell Street
Brantford (Ontario)
M3R 1V7

Capital Elevators Ltd.
P.O. Box 4766
Station E
Ottawa (Ontario)
K1S 5H9

****

VÊTEMENTS

* Caravan Clothes Ltd.
1222 Eglington Avenue West
Toronto (Ontario)
M6C 2E3

* Comfort Clothing Services
17 Harvey Street
Kingston (Ontario)
K7K 5C1

Easy Fashions
1381 - A, avenu Carling
Ottawa (Ontario)
K1Z 7l6

* Fashion Able
Rocky Hill
New Jersey, États-Unis
08553

* On The Rise Association Inc.
171 Grandview Road
Nepean (Ontario)
K2H 8B9

* V.G.R.S.
Vocational Guidance and
Rehabilitation Services
2239 East 55th Street
Cleveland (Ohio)
États-Unis 44103

****